مجلة البستنة

https://thegardenwithmohammed.blogspot.com

الاسئلة والاجابات _ ساحة الهوايات_من التاريخ_لحظة تأمل _ من حدائقنا





يسعدني تقديم العدد الخامس من مجلة البستنة شهر مايو عام 2024

سوف استعرض في هذا العدد اكثر المواضيع المطلوبة والهامة للاسرة و التعريف عن زراعة الأسطح واستغلال أجزاء من الأسطح فى زراعة المحاصيل المختلفة التي تحتاج إليها الأسرة من الخضار أو الفاكهة أو الزينة وزهور القطف والنباتات الطبية والعطرية و كذلك سوف تتعلم فى هذا العدد دورة حياة الدواجن و كيفية تربية الدواجن العضوية بالاعتماد على مجموعة من الاعشاب و سوف يتم تسليط الضوء على اهمية المنتجات والفوائد الطبية و الغذائية من تناول الدجاج و البيض و كذلك اهمية بعض التوابل والبهارات و استكشاف وسائل الغش فيها والكثير

اتمني ان اكون وفقت فى هذا العدد و اتمني لكم قراءة ممتعة

وتحياتي ..

المهندس الزراعي : محمد السيد

special thanks

Grade A Plus Team

Madeleine Abou Shakra

Iman Dahabi

Gehad Salim

Eliane Chedid Madi

Mohy El Deen

لارسال المقالات او نشر اعلانات بالمجلة مجانا

https://thegardenwithmohammed.blogspot.com/p/blog-page_24.html

الفهرس

عن تربية الدواجن :

لكي سيدتي :

الفوائد الصحية :



بعض الافكار للتنسيق و لزراعة الاسطح
























ELLE DECOR






HOUSE
&Garden











دور الأسمدة الزراعية في تحسين إنتاجية الزراعة

مقدمة

تعتبر الأسمدة الزراعية من أهم العوامل التي تؤثر على إنتاجية الزراعة. تعتمد النباتات على توفر العناصر الغذائية الأساسية لنموها وتطورها، وقد يكون هذا التوفر محدودًا في بعض الأحوال. لذلك، يلجأ المزارعون إلى استخدام الأسمدة لتعزيز توافر العناصر الغذائية وتحسين جودة وكمية المحصول.

أنواع الأسمدة:

تنقسم الأسمدة إلى عدة أنواع تشمل الأسمدة الكيميائية والأسمدة العضوية. الأسمدة الكيميائية تحتوي على عناصر غذائية معينة مثل النيتروجين والفوسفور والبوتاسيوم، في حين تشمل الأسمدة العضوية المواد العضوية مثل السماد الحيواني والسماد العضوي المختلط.



سماد كيميائي

سماد عضوي



ORGANIC
fertilizers

Feed the soil

TRADITIONAL
fertilizers

Feed the plant

PLANT NUTRIENTS

ORGANIC MATTER

MICRO-ORGANISMS

SOIL NUTRIENTS

PLANT NUTRIENTS

NATURAL RESOURCES CONSERVATION SERVICE (NRCS)



unlock the secrets in the soil

www.nrcs.usda.gov

"We know more about the movement of celestial bodies than about the soil underfoot."
-Leonardo da Vinci

Living in the soil are plant roots, bacteria, fungi, protozoa, algae, mites, nematodes, worms, ants, maggots, insects and grubs, and larger animals.

science of soil

soil is

made of about **45%** minerals
25% water
5% organic matter **25%** air



what's underneath



Healthy soil has amazing water-retention capacity.

Every **1%** increase in organic matter results in as much as **25,000** gal of available soil water per acre.



One teaspoon of healthy soil contains **100 million-1 billion** individual bacteria



All of the soil microbes in **1ac/ft** of soil weigh more than **2 cows**

Earthworm populations consume **2 tons** of dry matter per acre per year, partly digesting and mixing it with soil

what it does



Healthy soil is key to feeding **9 billion** by **2050**

Sources: Composition of soil: The Nature & Properties of Soils page 17 (Nyle Brady, Ray R Weil) | Water holding capacity: Kansas State Extension Agronomy e-Updates, Number 357, July 6, 2012 | Bacteria in a teaspoon: Soil Biology Primer page c-1 (Elaine Ingham, Andrew R. Moldenke, Clive Edwards) | Microbes weight: The Nature & Properties of Soil page 458 | Earthworm population consumption: Earthworms a Penn State publication by Sjoerd Duiker, Assoc. Prof. of Soil Management and Richard Stehouwer, Assoc. Prof environmental Soil Science | Feeding people: The United Nations | USDA is an equal opportunity provider and employer.

فوائد استخدام الأسمدة:

1. زيادة إنتاجية المحاصيل:

يساعد استخدام الأسمدة في توفير العناصر الغذائية الأساسية للنباتات، مما يؤدي إلى زيادة كمية المحصول.

2. تحسين جودة المحصول:

يمكن للأسمدة أن تساعد في تحسين نوعية المحصول وخصائصه الغذائية.

3. تحسين خصوبة التربة:

يساعد استخدام الأسمدة في تحسين خصوبة التربة وزيادة قدرتها على دعم نمو النباتات.

4. تعزيز المقاومة للأمراض والآفات:

قد تقوم بعض أنواع الأسمدة بتعزيز مقاومة النباتات للأمراض والآفات.

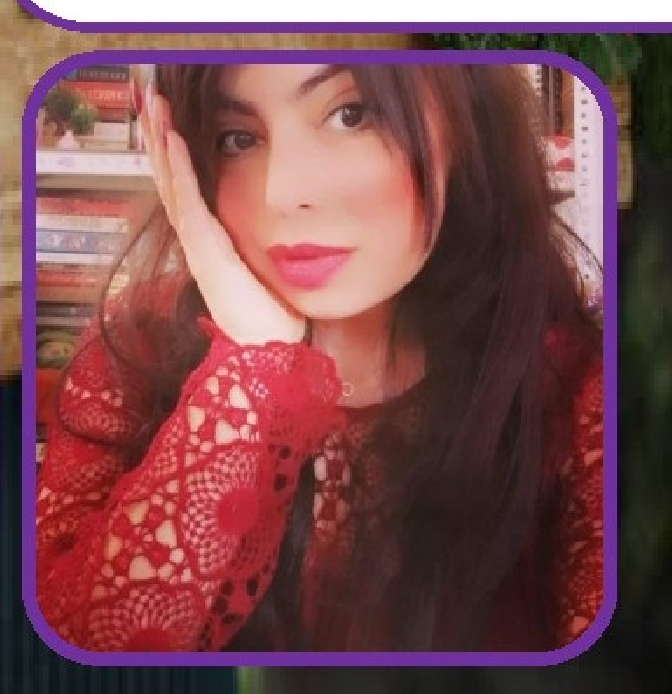
تأثير استخدام الأسمدة على البيئة:

1. تلوث المياه: قد يؤدي تسرب بعض المواد الكيميائية من الأسمدة إلى تلوث المياه الجوفية والسطحية.

2. تلوث الهواء: قد يحدث انبعاث غازات سامة أثناء استخدام الأسمدة الكيميائية، مما يؤدي إلى تلوث الهواء.

3. تغير التوازن البيبي: قد يؤدي الاستخدام المفرط للأسمدة إلى تغير التوازن البيئي في التربة، مما يؤثر على التنوع البيولوجي والحيوية الدقيقة للتربة.

تعتبر الأسمدة الزراعية أداة مهمة لزيادة إنتاجية الزراعة وتحسين جودة المحصول. ومع ذلك، يجب استخدامها بحذر لتجنب الآثار السلبية على البيئة والصحة العامة.



بقلم : مادلين أبو شقرا

متخصصة بالعلوم الإجتماعية و علم النفس إجتماعي _ لبنان

21 نيسان 2024


GRADE A+
لقاء صحفي مع فريق GRADE A PLUS
www.gradeaplus.net

مقدمة

تم عقد لقاء صحفي مع فريق GRADE A PLUS، الشركة اللبنانية الواعدة. ونظرًا لاعتماد إدارة مجلة البستنة على الزراعة العضوية وإدراك أهميتها، تم التركيز في اللقاء على تسليط الضوء على منتج عضوي آمن بنسبة 100٪، والذي يعتبر محسنًا للتربة من نوع خاص. وتعتبر هذه الخطوة الأولى في تقديم هذا النوع من المنتجات في الوطن العربي. من جانبها، ترحب إدارة المجلة بفريق عمل الشركة، وتقدم لهم مجموعة من الأسئلة لمزيد من التوضيح والتفاعل.

المحاور: ما هي شركة Grade A Plus ؟ وكيف بدات فكرة المشروع ؟

المهندسة جوسلين سعادة (المدير العام لشركة Grade A Plus):

الفكرة الأولى للمشروع نشأت من الحاجة لحل مشكلة بيئية كبيرة في لبنان، وهي رمي أطنان من صوف الاغنام في الجبال والكارثة أنه يتم حرقها بأغلبيتها مما يزيد من تلوث الهواء و التربة والمياه الجوفية.

وقد وجدنا أن الصوف يمكن استخدامه في تصنيع مجموعة واسعة من المنتجات، وأن جودة الصوف المحلي من غنم العواس هي جودة عالية جدًا. بدأ الفريق في شراء الصوف من المزارعين واستكشاف كيفية تحويله إلى منتجات مفيدة.

إن شركة Grade A Plus هي الناتج النهائي لهذه الفكرة، حيث تعيد تدوير الصوف لتصنيع منتجات متنوعة. تهدف الشركة إلى توفير فرص عمل للشباب و تأمين مدخول اضافي للمزارعين، مما يساهم في تحسين المعيشة في المناطق الريفية بالإضافة إلى تقديم منتجات صديقة للبيئة في الأسواق المحلية.

المحاور: ما هي المنتجات التي تقدمونها في شركتكم و وماهي التحديات والصعوبات التي تواجهونها؟

المهندسة جوسلين سعادة

بدأنا بتصنيع الغطاء الشتوي (اللحاف) وعملنا مواكبة متطلبات السوق الحالية، فصنعناه غطاءً خفيفًا يمكن تنظيفه باستخدام الغسالة الحديثة، وليس بالطريقة التقليدية التي لا تتوافق مع نمط حياتنا الحالي،ومن خلال تصنيع الأغطية وصلنا لتصنيع لفات الصوف التي تستخدم في العمارة كعازل حراري وصوتي ومقاوم للحريق.

هذان المنتجان نعمل على تطويرهما وتحسينهما أكثر، أما منتجنا الذي وصلنا إلى تجربته وهو ناجح جدًا فهو حبوب الصوف المستخدم في الزراعة، وسنأخذ حصتنا من التعريف به في حوارنا.

ولو ذكرنا التحديات، يا استاذ محمد، فهي التي جعلتنا مميزين وسباقين في إنتاج هذه المواد في لبنان والعالم العربي.

الكثير من التحديات قد تخطيناها كفريق متماسك وذوي خبرات مختلفة، مثل التغلب على صعوبة التصنيع، حيث صنعنا ماكينات محليًا،وكما هو معروف فإن الوضع الاقتصادي في لبنان شكل عبئًا علينا، وخاصة أننا نشأنا في وقت الأزمة.

ومع الاسف الدولة غير قادرة على دعمنا إلا بالدعم المعنوي، ومن هذا المنبر الكريم، أدعو جميع الفعاليات الحكومية والخاصة أن تدعم مثل هذه المشاريع لأهميتها البالغة في حل المشاكل وتشغيل الخبرات الوطنية وإنتاج منتجات وطنية ذات جودة عالية. كما ان هناك التحدي في التسويق،وذلك بإقناع المستهلك بالمنتج الوطني كبديل للمنتج المستورد، على الرغم من الجودة العالية في منتجاتنا.

المحاور : ما هي مميزات منتج SoilPlus وتأثيره في التربة مقارنة بباقي انواع محسنات التربة ؟

الدكتور صهيب حمّود (مختص بالزراعة العضوية وأحد أفراد فريق العمل) :

اولا مع الاستخدام المستمر للأسمدة الغير عضوية في الانتاج الزراعي تصبح التربة فقيرة أكثر وتتوقف أنشطة الكائنات الحية الدقيقة في التربة تماما، وينخفض محتوى التربة من المادة العضوية وبالتالي تضعف تهوية التربة.

ومن المعلوم عمليا ان استخدام الاسمدة الكيميائية يؤدي الى استنفاذ محتوى التربة من المواد العضوية، وإن تدهور التربة هذا سوف يؤدي الى زراعات وانتاجية غير مجدية ومكلفة ومضرة بالبيئة والانسان.

منتج SoilPlus هو المنتج الثالث في شركتنا وينتج من الصوف الذي تم استبعاده في المنتجين السابقين لأسباب تتعلق بأننا نحرص في كل مرحلة من مراحل الانتاج على الجودة العالية والمقاييس العالمية لكل منتج على حدى.



المميزات التي يتمتع بها SoilPlus فيمكن تلخيصها بالنقاط التالية :

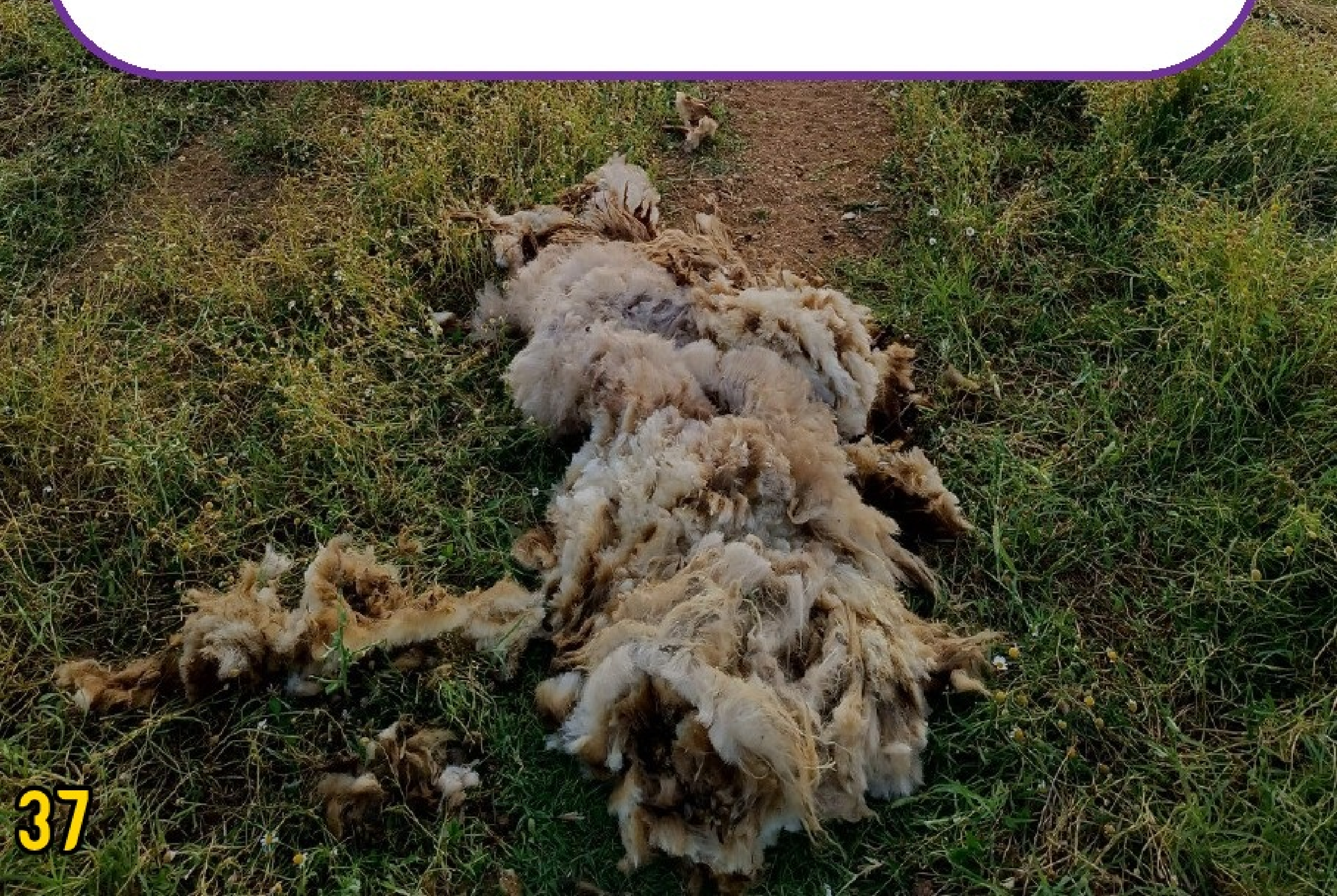
١ العناصر الغذائية NPK (5-0.2-9)، (المادة العضوية = 79%)، (الهيوميك أسيد = 13%).
٢ منتج معقم 100% خالي من المسببات المرضية ومن بذور الاعشاب ويرقات الحشرات فهو آمن بالاستخدام .
٣ عند الطحن الميكانيكي للصوف يتم تدمير الطبقة الخارجية للألياف مما يجعلها وبشكل أسرع عرضة للتحلل المائي الانزيمي تحت تأثير الكائنات الحية الدقيقة في التربة، وهذا سيؤدي أيضا إلى تنوع المجتمع البكتيري وتكاثره إلى الحدود الممتازة في التربة، وعند تحلل ألياف الصوف يتحول البروتين الحيواني الى مواد بسيطة تدخل في التربة وتصبح العناصر الغذائية متاحة للنبات في شكل سهل للامتصاص.
٤ زيادة قدرة التربة على الاحتفاظ بالماء :يزيد معدل قدرة التربة على الاحتفاظ بالماء عند استخدام منتج SoilPlus إلى حوالي 25% وبالتالي يقل عدد الريات للمحاصيل، وهذا الأمر مهم جدا في مناطقنا العربية التي تعاني اساسا من قلة موارد المياه، وكما هو معلوم تعتمد تأثيرات التغيرات في احتباس الماء في التربة على نسب المكونات التركيبية وكمية الكربون العضوي الموجود في التربة حيث تفسر زيادة القدرة على الاحتفاظ بالماء بخصائص المواد الهيومية حيث تربط مساحة هائلة من سطح الدبال الداخلي كمية كبيرة من الايونات والماء، وبالتالي تزيد من قدرة امتصاص التربة للماء وبالتالي تنخفض كمية الماء التي ترشح الى الأسفل اضافة الى التأثير الإيجابي على أنظمة الجذر وبالتالي زيادة القدرة على الاستفادة من الماء .
٥ استخدام منتج SoilPlus يجعل المحاصيل اقل عرضة للآفات من الامراض عند زراعتها .
٦ منتج آمن من حيث العناصر الثقيلة السامة ومن البكتيريا الضارة وهذا الامر موثق بالتحاليل التي اثبتت ان هذه العناصر ضمن الحدود الطبيعية وكذلك خالي تماما من البكتريا الضارة .

7-الاحماض الهيومية موجودة بنسبة عالية في منتجنا ومعروف للجميع فوائد الاحماض الهيومية ويمكن ذكرها بشكل سريع .

الهيوميك اسيد يجعل المواد المغذية في التربة متاحة بشكل اكبر حيث يمتلك شحنة سلبية صافية تساعد على جذب الأيونات الايجابية مثل الكالسيوم والحديد، ايضا يؤدي الى ان تصبح اغشية الخلايا اكثر نفاذية مما يمكن المغذيات من ان تدخل بسهولة اكبر إلى النبات.

ازالة السموم الضارة في التربة (مبيدات الآفات والمعادن الثقيلة) يتم التقاط هذه الجزيئات السامة بواسطة جزيئات الدبال .

تحسين نمو الميكروبات المفيدة ان الكثير من البكتيريا قد دمرتها التربة الفقيرة والمبيدات الحشرية لذلك من الضروري استعادتها،حيث تقوم الاحماض الدبالية بتوفير مصدر للكربون الذي يعمل كمصدر لغذاء الميكروبات و نظراً لحجمها الكبير (الأحماض الدبالية) فإنها توفر مصدرا للميكروبات للاستعمار لذلك فإن الاحماض الدبالية توفر الغذاء والمأوى للميكروبات المفيدة وهذا ما يفسر ازدهار الميكروبات في وجود الأحماض الدبالية.



المحاور : ما هو الفرق بين منتج soilplus و المنتجات العضوية الاخرى؟

الدكتور صهيب حمّود :

لو كنا سنقوم بالمقارنة بين المنتج والمواد الخام الاولية (فرشة الدواجن – روث الاغنام الطازج – روث الابقار الطازج) وهي مصادر تكاد تكون مجانية، فسنلخص هذه المقارنة بالتالي : عند استخدام الروث الطازج أو فرشة الحيوانات مباشرة على التربة تقوم الكائنات الحية مجبرة على استخدام الاكسجين في التربة من أجل تحطيم الروابط او بشكل عام تحطيم المواد لتحويلها الى شكل اسهل للاستهلاك من قبل النبات وهذا يؤدي الى حرمان جذور النبات من الاكسجين وهذا له مخاطر كبرى على النبات وقد يؤدي إلى تلف النبات بشكل نهائي، كما ان الكتلة الحيوية تحتاج الازوت لهذه العملية فتقوم باستهلاك الازوت في التربة وبالتالي سيحدث نقص في هذا العنصر الهام جدا للنبات كما ان الروث الطازج مليء ببذور الاعشاب الضارة وبيوض الحشرات، وبالتالي هناك مشاكل كبرى تتطلب علاج وهذا يعني إرهاق مادي وجسدي آخر، ولا يمكن إهمال البكتيريا الضارة (في المواد السابقة) على سبيل المثال الايشيرشيا كولي والتي لو انتقلت بالتلامس الى المحصول ومنه الى الانسان ستؤدي الى مشاكل صحية .

واذا كنا سنقارن بين المنتج والمنتجات الكومبوست الحيواني او النباتي أو الفيرموكومبوست (سماد الدود)...فسنلخص المقارنة بما يلي

بالتأكيد منتجنا متميز لعدة أسباب يحوي المنتج نسبة المادة العضوية عالية أعلى من غيرها من الاسمدة العضوية وللمادة العضوية اهمية كبيرة في تحسين التربة كما تحدثنا سابقاً. كما أن نسب العناصر الغذائية الكبرى عالية مقارنة مع غيره من الاسمدة العضوية وخاصة عنصري الازوت والبوتاسيوم . ايضا في كل الدراسات العلمية التي اجريت على سماد الصوف تبين انه يزيد المسامية الكلية في التربة بشكل اكبر من الاسمدة العضوية الاخرى

وهذا شيئ مهم جدا لنمو وصحة النبات .

صوف الاغنام هو خيار يحل محل المصادر العضوية الاخرى، لأنه ثبت علميا أن الكائنات المسببة للأمراض النباتية أقل بكثير إن لم تكن موجودة أصلا مقارنة بالمصادر العضوية الأخرى مما يؤدي الى استخدام اقل للمبيدات الفطرية والحشرية ..

التعامل مع منتجنا تعامل سهل تستطيع اضافته في اي وقت عكس الاسمدة العضوية الاخرى. ايضا كسماد مصنع على شكل حبيبات هو آمن للتعامل اثناء توزيعه فلا غبار ولا رائحه وايضا سيكون التوزيع بشكل متساوي على الارض المراد زراعتها .

الحقيقة أننا ولنؤكد على هذه المميزات قمنا بتجارب عديدة لدى عملائنا ولا زلنا نقوم بهذه التجارب والنتائج جدا مبشرة .

المحاور : هل من الممكن استخدام هذا المنتج مع نباتات المنزلية والحديقة المنزلية ؟

المهندسة جوسلين سعادة:

من أجل النباتات المنزلية أو الصالونات، لا يوجد رائحة، واستخدامه سهل لربات البيوت، وهو طارد للحلزونيات، ويساعد في نمو الخضر بسبب احتوائه العالي على الأزوت، وهو أقل تأثرا بالحشرات لأنه يخفض النيتروجين الحر في أنسجة الخلايا النباتية، كما يُقلل من كمية الماء المطلوبة للري، مما يساعد أفراد الأسرة على الغياب عن المنزل دون القلق بشأن موت النباتات، خاصة للذين يبتعدون عن منازلهم لفترات قصيرة كسفر أو لديهم منازل أُخرى.

المحاور : هل من الممكن استخدام هذا المنتج مع نباتات المنزلية والحديقة المنزلية ؟

المهندسة جوسلين سعادة:

نحن في زمن يتطلب منا زيادة كمية الإنتاج نظرًا لكثرة الاستهلاك، وهذا يقلل من جودة المنتجات ويضر بصحة المستهلك. الواقع أيضًا أن التربة تم استنزافها وأن المياه ستصبح مكلفة بمرور الوقت أكثر وأكثر. هل يجب علينا عدم مراعاة هذه الحقائق والمسؤولية التي علينا تحملها لتقديم الجودة لأهالينا والحفاظ على الموارد الطبيعية لأبنائنا؟ الزراعة العضوية هي واجب يجب الالتزام به، ونحن من خلال منتجنا نضمن تحسين التربة وتوفير المياه وجودة الإنتاج وتوفيره.
ندعو المزارعين للانتقال إلى الزراعة العضوية، فهي ستجلب لهم عوائد مالية أكبر من أي زراعة أخرى، لأن المستهلك أصبح يدرك أهمية جودة الغذاء ويتجه نحو المنتجات العضوية.

في النهاية نشكركم على إتاحة الفرصة لنا للحديث عن شركتنا عبر منبركم الاعلامي ونسأل الله التوفيق لكم

في نهاية هذا اللقاء الشامل الذي تضمّن معلومات قيمة حول منتج يُقدّم لأول مرة في وطننا العربي، ندعو أصحاب القرار للانتباه إلى مثل هذه المشاريع الزراعية التي تعزز القطاع الزراعي والاقتصاد الوطني. تعرب إدارة المجلة عن شكرها العميق لفريق عمل وإدارة شركة GRADE A PLUS، متمنية لهم دوام التوفيق والنجاح، وتحياتي الخالصة.


GRADE A+


GRADE A+
Natural Wool 100%
03 244612
GRADE A+


GRADE A+



Eliane Chedid Madi

Grapes farm in Kafraiya - Lebanon

خطوات زراعة العنب

1- تبدأ زراعة شتلات العنب في فصل الربيع .

2- زراعة أصناف العنب الخصبة والرطبة لسهولة عملية تلقحيها .

3- اختيار منطقة تصل إليها أشعة الشمس كاملة وخاصة ساعات النهار

4- زراعة شتلات العنب بتربة عميقة وجافة جيدة الصرف والتهوية .

5- نقع جذور شتلات العنب بعد شرائها في الماء لمدة 3 ساعات قبل الزراعة .

6- حفر تربة العنب بمقدار 24 سم وتغرس الشتلات في التربة السطحية بعمق 8 سم .

7- تقليم جذور شتلات العنب المكسورة ووضعها أعمق مما كانت عليه في الحضانة .

8- عمل تعريشة قوية للعنب يتكون من دعامتان ويمكن قص الأعمدة الجانبية لتوفير مساحة .

9- تغطية شجرة العنب بالسيلكون لتجنب تغذية الطيور عليها .

10- عدم تخصيب التربة في السنة الأولي وتسميد تربة العنب من السنة الثانية للنمو .

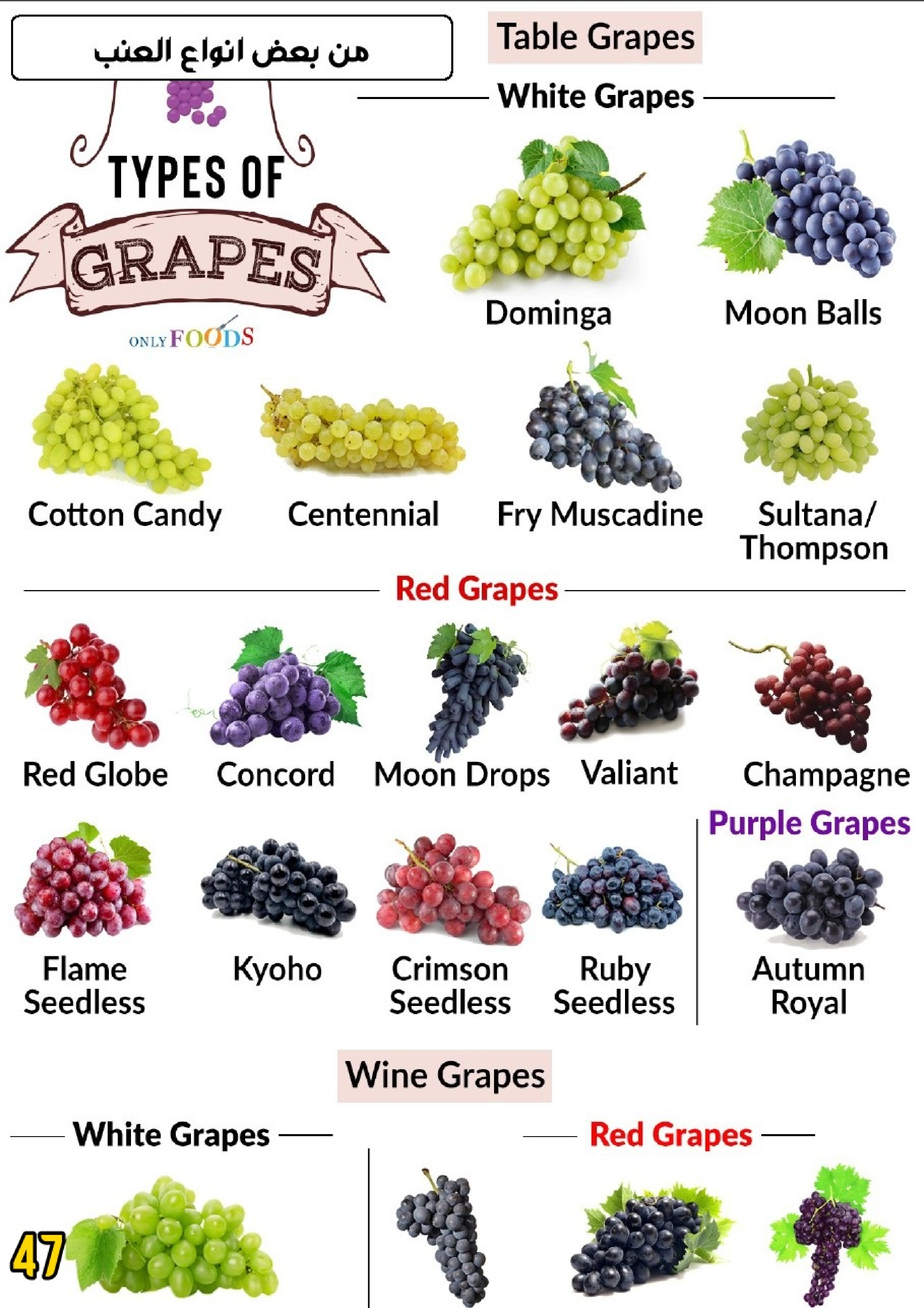


تقليم أشجار العنب في المنزل

تبدأ تقليم أشجار العنب عند عمر سنة من نمو البراعم لزيادة إنتاج العنب وزيادة النموات الحديثة ، كما تقلم أشجار العنب فص فصل الشتاء خاصة في شهر مارس لتقوية الجذوع والمجموع الجذري ، حيث يفضل زراعة العنب في فصل الربيع وتقليمه بداية فصل الشتاء .

حصاد العنب

ينضج العنب عند تعرضه لأشعة الشمس القوية لذلك يجب إزالة الأوراق لوصولها للشجرة ، ويجب تذوق حبات العنب قبل القطف لمعرفة رغبتك في ذلك النكهة أم تظل فترة حتى تصل للنضج الكامل والذي يكون في بداية فصل الصيف وأوائل الخريف



من بعض انواع العنب
TYPES OF
GRAPES
ONLY FOODS
Table Grapes
White Grapes
Dominga
Moon Balls
Cotton Candy
Centennial
Fry Muscadine
Sultana/
Thompson
Red Grapes
Red Globe
Concord
Moon Drops
Valiant
Champagne
Purple Grapes
Flame
Seedless
Kyoho
Crimson
Seedless
Ruby
Seedless
Autumn
Royal
Wine Grapes
White Grapes
Red Grapes
47


Nebiolo
Misjon.
Merlot.
Malbec.
Carmenere.
Carignan.
Cabernet Sauvignon.
Cabernet Franc.
Tempranillo.
Granache.
Barbera.
Syrah.
Sangiovese.
Pinot Noir











فوائد

العنب الأخضر

للبشرة

1

الوقاية من
الشيخوخة المبكرة

2

علاج الندبات

3

امتصاص أشعة
الشمس الضارة

4

توحيد
لون البشرة



5

علاج
التهابات البشرة

6

انهاء البثور
والحبوب

7

تخفيف
الهالات السوداء

فوائد العنب

١ يساعد العنب في التخلص من الصداع النصفي

٢ يساعد في الوقاية من مرض سرطان الثدي



٣ يساعد العنب في علاج عسر الهضم

٤ العنب له تأثير رهيب في التغلب على الإمساك .

٥ العنب يحتوي على مستويات ترطيب جيدة تساعد في علاج الربو

تناول ورق العنب في الشتاء له فوائد عديدة على صحتك



تناوله مفيد من قبل
مرضى السكري من أجل
التحكم بمستويات السكر



محاربة الإلتهابات
والتخفيف من أعراضها
مثل التهاب المفاصل





يعمل على تعزيز عمل
الجهاز المناعي ومحاربة
الفيروسات

يساعد تناول ورق العنب
على تحسين عمل الجهاز
الهضمي



احتواء ورق العنب على
الكالسيوم يساعد في
الحفاظ على الاسنان



يعمل كمضاد للأكسدة
يحمي الجسم من الإصابة
بمرض السرطان.





المشتل : عن نبات (الازولا)

مع أ. جهاد سالم

منسقة زهور و مديرة مشتل ابو داوود بمصر

https://www.facebook.com/gana.plants

نبات الازولا

هي نبات سرخسي من النبات التى تنمو تحت نسبة متوسطة من الظل وايضا نبات يحب نسب الرطوبه العالية وهو من اشباه الجذور لذلك بيتم تربيته في احواض الماء ، نسبة البروتين عالية قد تصل الى 25-30%بروتين عن طريق تثبيت النيروجين .

ينمو بغزاره في اراضي الارز بنظام الغمر ومؤخرا وجد متخصصين في زراعتها وبيعها ، حيث تعتبر من الاعلاف البديلة المهمة .. وتستخدم في تركيب اعلاف الدواجن والبط والارانب والبقر والاغنام كبديل جزئي غني بالبروتين والكربوهيدرات

رخيص الثمن وسهل التوفير في الاماكن الفقيره بنسب قد تصل ل 50%من كميه العلاف المقدمه حيث انتاج الفدان منه 30طن شهريا بمعني ان الفدان الواحد يعطي تقريبا 1 طن يوميا وبالاضافه لامكانيه استخدمها في تسميد التربه الزراعيه الفقيره بالعناصر المغذيه مثل الاراضي الرمليه ويتم زراعتها مره واحد وتتماثر بسرعة وتعطي انتاج مدي الحياه باذن الله مدام عمليات الجمع والرعايه مستمره



كيفه زراعه الازولا

يتم تجهيز حوض الزراعه بعمق 20-30سم في اي مساحه متوفره عندك في مكان يصل اليه ضوء الشمس بشكل مباشر او غير مباشر ويفضل الضوء الغير مباشر وعمل مظله بسيطه من الخيش او القماش البوليستر الابيض في الاماكن المفتوحه وذلك لتفادي ارتفاع درجه الحراره.

ورش اماء باستمرار عليها عند ارتفاع درجة الحرارة لتجنب احمرارها .

ويتم تبطين الحوض بالمشمع ورفع جوانبه علي جوانب الحوض ويفضل في حاله عمل الحوض علي ارض طينيه يستخدام مشمع لونه اسود وذلك لحجب الضوء عن الأرضية حتي واذا كان فيها اي عشبيات قد تنمو قد تهدد بثقب المشمع وتسريب المياه وهذا خطر جدا علي الازولا حيث انها لاتتحمل الجفاف واذا كان المتوفر فقط المشمع الابيض فلا مانع .

ثم يتم وضع طبقه طينيه داخل الخوض بارتفاع 1-3سم وتكون مخلوط بسماد

اما يكون سوبر فوسفات او في حاله الزراعه في الاماكن الريفيه يمكن وضع سماد بلدي بشرط ان يكون جاف تماما وخالي من اي اعفان حتي لاتكثر البكتريا الضاره التي قد تؤذي بعد ذلك الحيوانات التي سوف تتغذي علي الازولا.

ويتم ملء الحوض بالماء ويترك 3ايام ويتم ازاله اي ريم يظهر علي الماء ولا يتم وضع اي ازولا وسطح المياه عليه اي عوالق او ملوثات ناتجه عن وضع التربه او السماد.







ويتم احضار بادئات النمو من اقرب مركز بحوث زراعيه او مقر الزراعات المحميه في الدقي . الكيس ال500 جرام تقريبا بيكلف من 50-75 جنيه ووضعها في الماء وفي خلال 7-10 ايام سوف يتحول الحوض لسجاده خضراء .

ويتم تغيير الميه كل اسبوع مثلا بتصريف جزء منها وتزويد الحوض مرة اخرى .وهذا يمنع نمو البكتريا الضارة او الحشرات التى تؤدي الى خفض جودة الازولا .

ويتم وضع المغذيات بالماء الغنية بالنيتروجين للحفاظ على لون الازولا الاخضر . ويمنع وضع اسمدة قبل وضعها للدواجن باسبوعين.

ويتم التغذيه عليها سواء كانت جافه او رطبه ويمكن ايضا كبسها وجعلها كعلاف مصنعه مثل الاعلاف الجاهزه

في ظل غلو الأعلاف ، الازولا تعتبر بديل جيد

ومن الممكن وضعها للكتاكيت او البط الصغير .





فكرة زراعة الاسطح و تربية الدجاج معا

مقدمة :

زراعة الاسطح هي جزء من زراعة الحضرية تهدف الي استغلال المساحة سطح المنزل او البنايات و تحويلها الى مكان لتربية النباتات مثل الخضروات والاعشاب او تجميل سطح المنزل بالنباتات من نباتات الزينة المزهرة او نباتات ذات اوراق ملونة او مكان منظم مع النباتات لعمل جلسة مريحة سواء لانفراد بالجلوس مع قراءة الكتب فوق الاسطح او مكان جلسة لاجتماع الاصدقاء والجيران فوق الاسطح .

وفى ظل الظروف الاقتصادية الصعبة لقد بدأ التوجه تفكير الافراد الى استغلال الاسطح المنزلية بشكل أمثل عن طريق زراعة الخضروات والاعشاب وهناك من يتجه لزراعة الاسطح لانشاء مشروع صغير مثل انشاء مشاتل للاكثار وتربية الصبارات والعصاريات .

وكذلك بعض الافراد قامت بتربية بعض انواع من الدواجن مثل الدجاج البلدى أو الدجاج الرومي او السمان او البط او الحمام او تربية الارانب فى بطاريات خاصة للتربية .

وللمعرفة العامة ان الارانب يتم تصنيفها من (الدواجن) لانها ذات لحم ابيض مثل باقي انواع لحوم الدواجن وما سبق ذكره لاستجاع عادات موروثة من أهل الريف في مصر عن تربية الطيور فوق اسطح المنازل الريفية مع النباتات الحقل

أما زراعة الاسطح المعاصرة هو تربية بعض من أسماك المياة العذبة في احواض مائية مع نباتات فى مكان واحد وذلك عن طريق نظم الزراعة المائية مثل نظام الزراعة المائي (الاكوابونيك) فوق الاسطح البنايات ذات مساحات واسعة الحديثة الانشاء وهي فكرة ماخوذة من دول جنوب شرق اسيا لاستغلال المساحات والانتاج اسماك مع نباتات مثل اليابان و مزارع الارز حيث يتم تربية الاسماك المياة العذبة مع البط في حقول الارز Japanese duck rice farming

تربية الدجاج بمنزل ريفي مصري

حقل ارز ياباني مع البط و الاسماك



نظام الزراعة المائي أكوابونيك نموذج صغير

تنوية مهم :

بالنسبة لسطح المنزل

لا يمكن الزراعة فوق الاسطح مباشرة ولا يمكن بناء احواض للزراعة خرسانية فوق الاسطح لانه خطر نتيجة ثقل الاوزان فوق الاسطح و ايضا سوف تواجه مشكلة تسرب الرطوبة على أرضية السطح و بالتالي أرضية سطح المنزل لابد انها تكون معزولة بطبقات عزل و كذلك الزراعة تكون فى أصص كبيرة الحجم او المقاوير او الجرادل البلاستيك

او تصميم الترابيزات او احواض خشبية بمقاسات معينة وتغلف ببطانة من المشمع البلاستيك سمك 1 ملي ويتم عمل فتحات تصريف فيها

يجب استشارة مهندس معماري عن حالة السطح لديك و وضع طبقات العزل فوق أرضية السطح قبل البدء فى زراعة الاسطح بالنباتات

بالنسبة لتربية طيور

لابد من اخذ تصريح من ادارة المحليات او الادارة البيطرية التابعة لدولتك قبل انشاء قن دجاج او تربية طائر فوق الاسطح

لنجاح تربية الدجاج مع النباتات :

أولا : الخبرة فى التربية

لابد من تعاون اكثر من شخص لديهم الخبرة الكافية لنجاح تربية النباتات مع تربية الدواجن

تربية النباتات تحتاج الى اشخاص لديهم الخبرة في التربية و الرعاية النباتات واكتشاف مشاكل النباتات سريعا وعلاج المشاكل الرغبة مثلا (دجاج لاحم = دجاج يعطي لحم او دجاج بياض = يعطي بيض) او دجاج الزينة وكذلك التفريق بين كتاكيت الذكر والانثي معرفة دورة الانتاج و نوعية تغذية طبقا للعمر و التحصينات واكتشاف الامراض و علاجها وبالتالي اذا لم يكن لديك اى خبرة كافية عن تربية الدواجن او تربية النباتات لا تبدأ الا بعد كثرة القراءة كتب و مقالات عن زراعة الخضروات والاعشاب وعن تربية الدواجن و استشارة المتخصصين واصحاب الخبرات أو تتواصل مع مهندس زراعي (مثلا مهندس متخصص انتاج نباتي او انتاج دواجن) و طبيب بيطري ثم التطبيق على عدد صغير يزيد تدريجيا سواء زراعة النباتات او تربية الدواجن

ثانيا : التنظيم والتخطيط

بشكل واقعي لا يمكن ان يجتمع الدجاج و النباتات معا فى مكان واحد مفتوح بدون تنظيم او بدون تحكم وبالتالي لابد من حماية النباتات من الطيور عن طريق تقسيم سطح المنزل الى :

1 - مكان لتربية ورعاية النباتات

2- مكان اخر لتربية " قن الدجاج " و مرعي الدواجن

3- مكان للجلسة او اجتماع العائلة

ومع عمل سياج فاصل بين مكان الدواجن ومكان النباتات وايضا نصب شبك (مثل شبك الصوب خفيف يسمي بشبك السيران) يحاط بجميع النباتات لحمايتها من الدواجن او العصافير

لان بعض الطيور اذا تركت ترعي فى أرض زراعية او حديقة المنزل مثل (الدجاج) او العصافير مثل (العصفور الدوري) يحدث الاتي :

تاكل اوراق النبات او الثمار مباشرة و تحفر فى التربة بحث عن حبوب - بذور او بحث عن ديدان الارض والحشرات بالتربة

ومنها قد يحدث اقتلاع النباتات المزروعة او تتعرض للدهس او التغذية على بذور الى تم زراعتها بالتربة وفي نفس الوقت هي كائنات مفيدة حيث تنظف التربة من الحشرات الضارة مثل الخنافس و يرقات الجعل او كائنات الرخوة مثل الحلزونات والقواقع

او تسقط مخلفاتها (مثل سواد الدواجن) بالتربة اثناء الرعي

ثالثا : تجنب مشكلة زيادة الرطوبة

بالنسبة للنباتات

سقي النباتات لابد ان يكون منظم و يجب فحص التربة قبل السقي و التاكد من فتحات التصريف الاصص و المقاوير و لا ترش باستمرار الاوراق بالماء

الرطوبة الزيادة هي اكبر المشاكل التي تكون سبب فى انتشار الامراض النباتية للنباتات مثل الامراض الفطرية على الورق او عفن الجذور او انتشار بعض الافات النباتية محبة للرطوبة مثل البق الدقيقي و كذلك الحشرات بالتربة المحبة للرطوبة مثل الناموس الفطري Fungus gnats

او ما يطلق عليه بالهاموش الاسود يطير بالقرب من تربة النبات و يرقاته عبارة عن ديدان شفافة تاكل فى جذور

بالنسبة للدواجن

لابد الفرش أسفل الدواجن تمتص الرطوبة اذا سكبت المسقي على الارضية وأيضا تكون سهلة التنظيف من (السواد الدواجن) مثل أستخدام نوع من الرمال يسمي (رمال بنتونايت) وهو نفس نوع رمال تواليت للقطط الاليفة

و رمل البنتونايت هو بديل عن الفرش الشهير (القش او التبن او نشارة الخشب ... جميعهم يحتفظوا بالرطوبة أسفل الطيور) و ذلك لان تاثير الرطوبة الزيادة على الدواجن مع زيادة الامونيا ناتجة من (السواد) يكون سبب في انتشار الامراض الدواجن

. رابعا : تجنب استخدام المبيدات الكيميائية

اذا كان هدفك الزراعة العضوية فلا يمكن استخدام مبيد كيميائي على النباتات وكذلك لا يمكن استخدامه بجوار كائن حي اخر مثل الدجاج

وبالتالي سوف يتم الاعتماد على المصائد الحشرية مثل لاصقات الصفراء وكذلك الطرق العضوية المنفرة للافات النباتية

(كما ذكر بالعدد الاول والثاني والثالث من مجلة عن مكافحة الافات النباتية)

يمكنك تقديم بعض الحشرات اذا صادف وجودها على نباتات وتم جمعها يدوي مثل الجراد و الخنافس و الديدان و القواقع كغذاء للدجاج

وذلك ما يحدث في الطبيعة اثناء رعي الدجاج بمساحة من الارض الزراعية فهي تنظف الارض من الديدان والخنافس والقواقع.



خطوات عزل اسطح المباني

خطوات عزل اسطح المباني

تتمثل الأهمية في عملية عزل اسطح المباني في الحفاظ على السلامة الإنشائية للمبنى من الماء مع توفير أقصى قدر من الراحة الحرارية داخل المباني، مما يعني توفير الاستهلاك في أجهزة التدفئة والتكييف مما يخفض من استهلاك الكهرباء وبالتالي التوفير في الفواتير.

مزايا عزل اسطح المباني

تكون عملية عزل الاسطح بالفوم أو غيرها من الطرق لضمان عدم تسريب المياه إلى داخل المبنى والحفاظ على حرارته، ومن أهم مزايا عزل اسطح ما يلي:

- توفير الراحة الحرارية للسكان من خلال منع التبادل الحراري وفقدان البرودة أو الحرارة من داخل المبنى
- حماية المبنى من مياه الأمطار
- تقليل استهلاك الكهرباء التي تلزم للتدفئة والتبريد داخلا لمبنى، والذي يعمل على إطالة عمر الدفايات والمكيفات وتقليل مصاريف صيانتها
- مقاومة الأشعة الشمسية والحرارة التي تنتج عنها

خطوات عزل الاسطح

للقيام بعملية عزل اسطح للمباني، وخصوصا عزل مائي للاسطح يكون باتباع العديد من الخطوات لضمان نتائج جيدة ومضمونة، ويكون العزل المائي للاسطح عن طريق:

1- تجهيز الأسطح

2- طبقة البرايمر

3- فرد رولات الممبرين

4- اختبار العزل

1- تجهيز الأسطح

تبدأ عملية العزل بتجهيز وحدات تصريف مياه الأمطار وذلك من خلال ما يلي:

تنظيف السطح بالكامل من آثار مواد البناء وقص الأسياخ الحديدية البارزة وعزلها والقيام بإزالة الشدات الخشبية

القيام بعمل صبة الميول سواء كانت اسمنتية ناعمة من الاسمنت والرمل أو صبة رغوية على كامل السطح، مع ضرورة مراعاة الميول في اتجاه وحدات تصريف مياه الأمطار

العمل على معالجة مناطق التقاء الأسطح الأفقية بالأسطح العمودية في كافة أنحاء السطع، بعمل ما يسمى باللهجة العامية (رقبة الزجاجة)، وتسمى أيضا الشطفة الاسمنتية

ويكون العزل عن طريق عمل لياسة اسمنتية على طول جدار السطح وكل جدار عمودي على السطح، وذلك تجنبا لانكسار العزل عند الزوايا القائمة، ويشمل ذلك القواعد الخاصة بالسخان المركزي والمكيفات وخزانات المياه والمعدات الموجودة على السطح

2- طبقة البرايمر

يوجد عدة طبقات عزل الأسطح ، و طبقة البرايمر هي عبارة عن بيتومين سائل يتم دهان السطح بها حتى يلتصق عليه الممبرين بقوة وسهولة، ويكون ذلك من خلال:

التأكد من نظافة السطح وخلوه من الغبار والأتربة وذلك تمهيدا لعزله

يكون دهان طبقة البرايمر لكامل السطح ورقبة الزجاجة

التأكد من تغطية كامل السطح بطبقة البرايمر، وعدم وجود أي مكان غير مغطى، بالإضافة إلى رقبة الزجاجة عن كل نقاط التقاء الأسطح الرأسية والأفقية

3- فرد رولات الممبرين

هناك نوعان من رولات الممبرين، رولات الممبرين العادية، ورولات الممبرين بالبحص، وتحتاج الرولات العادية إلى تغطيتها بطبقة اسمنتية، اما رولات الممبرين بالبحص يمكن تركها كآخر طبقة، ويمكن لصق البلاط عليها، مع التأكد من خلو الأسطح من الأتربة

قبل الفرد، وتوفير عامل الكنس

والتنظيف أمام الشخص القائم بفرد رولات الممبرين، وبعد ذلك يتم اتباع الخطوات التالية:

يكون فرد الممبرين بداية من الجدار بارتفاع 20سم، والتسخين بالنار لنهاية السطح بالكامل، مع ضرورة الضغط عليه لضمان الالتصاق التام

التأكد من تركيب رولات الممبرين فوق بعضها البعض بمسافة 10سم مع التسخين

التسخين بالنار، وضروري أن يشمل كل الأجزاء من المسطح المفرود على السطع، بالإضافة إلى نقاط التقاء الرولات ورقبة الزجاجة، مع التأكد من التصاق كل الممبرين المفرود بالسطح وجميع النقاط

يجب عدم قص العزل من حول صفايات المطر، بل استمرار العزل ينزل إليها وينزل فيها وذلك تجنبا للتسريب من حول الصفايات

الاهتمام بعزل تمديدات مواسير PVC الخاصة بمرور تمديدات المكيفات والأسلاك، وذلك تجنبا للتسريب التي يمكن أن تحدث مستقبلا

ضرورة عزل المناطق على الأطراف الجانبية بالممبرين بالبحص للتمكن من لصق البلاط عليها و القيام بتثبيت شرائح الألمنيوم على كافة الأطراف الجانبية بطول السطح باستخدام المسامير، وذلك لضمان الحماية التامة لبدايات العزل

4- اختبار العزل

يكون اختبار العزل بغمر السطح بالماء، ومراعاة أن يصل ارتفاع الماء إلى رقبة الزجاجة وتركه لمدة يومين، ومن ثم مراجعة كامل واجهة المبنى من الخارج للتأكد من عدم وجود أي ترشيحات في سور السطح من الخارج



عزل حراري للاسطح

يتم تركيب ألواح العازل الحراري للأسطح وهي (ألواح البولي سيترين المبثوق كثافة 35)

القيام بتركيب قماش جيوتكستايل فوق ألواح البولي سيترين

العمل على تركيب البلاط أو عمل صبة اسمنتية مع ضرورة مراعاة الميول في اتجاه صفايات المياه

اعتماد ضمان العزل من شركات عزل الاسطح المنفذة

الروف الاخضر Green Roof

عند زراعة الاسطح لا يمكن الزراعة فوق السطح مباشرة انما يتم اضافة مجموعة من الطبقات الخاصة بعزل الماء وتصريف المياة الزيادة و وضع تربة لزراعة فوق السطح مع مراعاة الاوزان لا يكون ثقيل على الاسطح ... او بدلا من ذلك استخدام طبقات العزل الاساسية لارضية السطح ثم الزراعة فى الاصص و المقاوير وهذا الذي يتم الاعتماد عليه كثيرا فى دول العربية . اما شكل الروف الاخضر بالخارج يتم استخدام 6 طبقات كما يلي :

1- Waterproofing Membrane

2- Root Barrier

3- Drainage Layer

4- Filter Fabric

5- Growing Medium

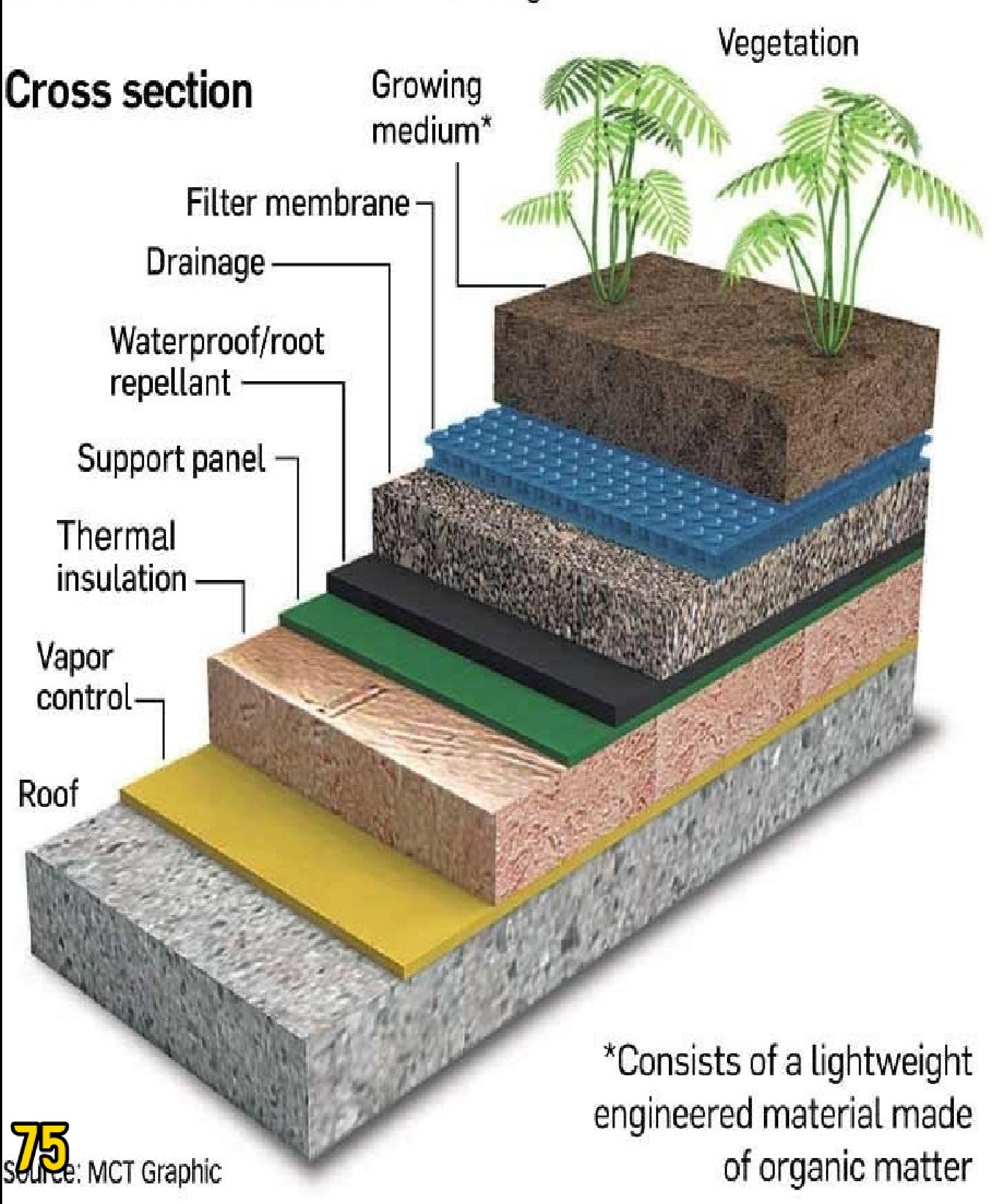
6- Plants

شكل زراعة الاسطح فى الدول العربية بالاعتماد على ترابيزات الخشب او الاصص او البراميل البلاستيك



Roofs that really hold water

Green roofs vary in plant types used, size and shape, but may consist of some or all of the following:



Source: MCT Graphic



كيف تزرع نبات الخيار

من زراعات الاسطح _ الجزء الاول

تعليمات عند زراعة الخيار في المنزل

- ينصح باختيار وعاء مناسب لزراعة الخيار بحيث يحتوي على ثقوب في الأسفل لتصريف المياه.
- كذلك يجب أن تكون التربة المستخدمة للزراعة خصبة (أي تم خلط سماد عضوي مع التربة).
- أيضاً يحتاج الخيار إلى الري بشكل منتظم والتأكد من توفر ضوء الشمس الكافي للنمو تقريباً 6 ساعات و أكثر.
- من ثم بمجرد نمو الخيار فيجب تقليم الأفرع الأبطية لتحسين النمو والإنتاجية.
- يمكن حصاد الخيار عندما يكون طوله حوالي 15-20 سم، ويمكن استخدامه في الأطباق المختلفة أو تخزينه في الثلاجة للاستخدام المستقبلي.
- كذلك تجنب الإفراط في سقي الخيار أو تعريضه للبرودة الشديدة، حيث يمكن أن يؤدي ذلك إلى مشاكل في النمو وتعفن جذور النبات.

الوقت الذي يحتاجه الخيار لكي ينمو

يعتمد الوقت الذي يحتاجه الخيار لكي ينمو على العديد من العوامل مثل درجة الحرارة والرطوبة ونوع الخيار وأيضاً ظروف النمو.

وفي العموم، يحتاج الخيار لحوالي 50-70 يوماً لكي يكون جاهزاً للحصاد.

ومع ذلك، يمكن حصاد الخيار في وقت سابق من ذلك إذا كانت الثمار صغيرة، وعلى العكس كذلك فيمكن أن يستغرق النمو أكثر من 70 يومًا إذا كانت الظروف البيئية غير ملائمة.

طريقة زراعة الخيار في المنزل

يمكن زراعة الخيار في المنزل باستخدام بذور الخيار وإتباع الخطوات التالية:

- قبل البدء في الزراعة يجب اختيار مكان مشمس في المنزل يتلقى أشعة الشمس المباشرة لمدة 6-8 ساعات يوميًا.
- ابحث في منزلك عن تربه تكون مخلوطة بالسماد النباتي لإعداد التربة المثالية لزراعة الخيار.
- ابدأ في الزراعة وضع بذور الخيار في التربة بعمق يتراوح بين 1-2 سم وقم لتغطية البذور بقليل من التربة، كذلك يجب ترك مسافة 30-40 سم بين كل نبتة و الأخرى.
- يمكنك نقل الشتلات منفردة في وعاء أكبر كلما وصلت الشتلة ل 4 ورقات حقيقية أو يمكنك زراعتها من البداية في الأصيص الدائم.
- عليك أيضاً بعد الزراعة ري النبات عند جفاف سطح التربة.
- كذلك يمكنك إضافة السماد النباتي بشكل منتظم لتحسين نمو النبات.



A GUIDE TO TYPES OF CUCUMBERS

من بعض انواع الخيار



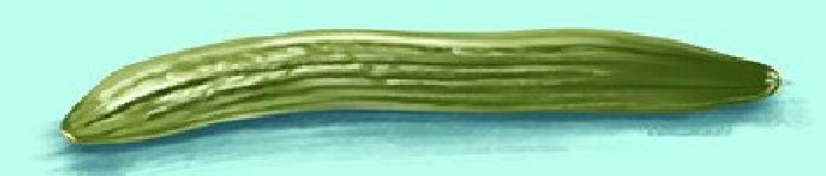
Northern pickling



Gele Tros



Persian



English



Lebanese



Japanese



Armenian



Lemon





14 فائدة مدهشة للخيار

- الوقاية من الكثير من أنواع السرطان
- ترطيب الجسم والحفاظ على السوائل به
- زيادة مناعة الجسم
- مفيد لصحة ونضارة البشرة
- خفض وزن الجسم ومفيد للرجيم
- مفيد لعلاج الارتجاع المريئي
- التخلص من هالات العين
- الحفاظ على ضغط الدم
- تحسين عملية الهضم والتخلص من الامساك
- التخلص من السموم في الكلى
- مفيد لمرضى السكري
- خفض الكولسترول والوقاية من امراض القلب
- زيت الخيار يرطب الشعر ويزيد ليونته ولمعانه
- مفيد لصحة الحامل والجنين



فوائد الخيار للبشـ





وضع شرائح الخيار على
العينين لمدة 20 دقيقة



وضع عصير الخيار على
البشرة بقطع قطنية



وضع كمادات قطنية من
عصير الخيار على العينين



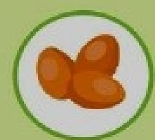
مزج كمية متساوية من ماء الخيار مع
اللبن أو الحليب واستخدامه كقناع للوجه



استخدام ماء الخيار أو حبوبه لوضعها على
البشرة لمدة نصف ساعة ثم غسلها بالماء البارد



مزج كمية متساوية من ماء الخيار مع الليمون
ووضعه على الوجه لمدة 15 دقيقة ثم غسله
بالماء البارد




بياض بيضة وملعقة خيار وعصير ليمونة ووضع
المزيج على البشرة لمدة 15 دقيقة ثم غسله بالماء

فدوى الحربي | المصدر: عدة مصادر

Infographics مكة Abrar Zamzami

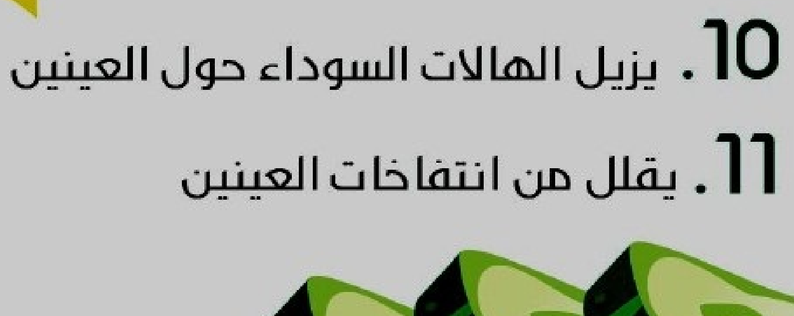


يعرف الخيار بفوائده للبشرة وأوردت مواقع عدة مجموعة من فوائد وطرق استخدام الخيار للبشرة كالتالي :

1. يقلل الطفح الجلدي وحروق الشمس
2. يقلل من علامات الشيخوخة والتجاعيد
3. يعالج مشكلات البشرة ويجعلها تبدو أكثر صحة
4. يجدد ويعيد للبشرة نضارتها
5. يعالج مسامات البشرة
6. يقلل من حب الشباب
7. يزيل دهون البشرة
8. مرطب للبشرة
9. ينشط البشرة



10. يزيل الهالات السوداء حول العينين
11. يقلل من انتفاخات العينين







كيف تزرع نبات الكوسا

زراعة الكوسة من الشتلات في المنزل

- يجب عليك تجهيز تربة مخلوطة بسماد عضوي، كذلك يجب توفير مكان مناسب للزراعة تصله أشعة الشمس 8 ساعات يومياً.
- إحضار وعاء بلاستيكي كبير لا يقل عن 15 جالون ليعطي الفرصة للنبات لينمو جيداً ويستطيع مد جذوره.
- شراء شتلات الكوسة من المشاتل أو أماكن بيع المستلزمات الزراعية.
- قم بالتأكد من وجود فتحات تصريف جيدة وكثيرة بوعاء الزرع.
- ضع التربة حتى ثلثي الوعاء وتأكد أن تكون تربة خفيفة مخلوطة ببعض السماد العضوي الجاف تماماً.
- قم بري التربة بالماء بشكل كامل حتى ينزل الماء من فتحات التصريف بوعاء الزرع.
- من ثم قم بعمل حفرة مناسبة لحجم الشتلات.
- ضع الشتلة في الحفرة وقم بتغطية الجذور و لا تغطي ساق شتلة الكوسة بالتربة بشكل كامل فقط الجذور.
- قم بري سطح التربة كلما جف.
- من ثم ستظهر أزهار نبات الكوسة ومن الممكن أن تقوم بفرك الزهور ببعضها لتلقحها إذا لم تكن من النوع ذاتي التلقيح.
- أنتبه لرطوبة التربة في فترة التزهير فجفاف التربة يؤثر على ثبات الزهرة أكثر وانعقادها.
- إذا تلقحت الازهار ستلاحظ تغير حجم حبات الكوسة.
- قم بقص حبات الكوسة كلما نضجت ولا تطل الانتظار حتى تثمر من جديد.



زراعة الكوسة في المنزل من البذور

تتنوع أشكال وأحجام وألوان بذور الكوسا حسب النوع الذي تم استخراج هذه البذور منه فمنها بذور الكوسا الحمراء والصفراء والخضراء .

- عليك بشراء النوع الذي تحب من بذور الكوسة لزراعته منزلياً.
- التأكد من جودة وصلاحية بذور الكوسا عند الشراء.
- قم بتجهيز أكواب بلاستيكية صغيرة أو الوعاء المخصص لاستنبات البذور.
- كذلك قم بشراء خليط تربة جاهزة مخصصة لإستنبات البذور .
- قم بملأ الأكواب بالتربة وأغمرها بالماء.
- ضع بكل كوب بذرة واحدة فقط.
- غط البذور بالتربة ورطبها بالماء.
- انقلها لمكان مشمس ولا تروِ النبتة إلا عند جفاف سطح التربة.
- قم بنفس خطوات زراعة الكوسة من الشتلات أثناء عملية نقل الشتلات.

Zucchini Varieties

من بعض انواع الكوسا

Green Zucchini



Dark Green Zucchini



Round Zucchini



Yellow Zucchini



Lebanese Zucchini



Zucchini Costata





٤

الكوسة

الفوائد الصحية

للكوسة فوائد صحية بمشيئة الله في النواحي التالية

١ الوقاية من سرطان البروستات

٢ سلامــة العظــام

٣ الوقاية من أمراض القلب

٤ الوقاية من الإمساك وصحة الأمعاء



٥ سلامـــة النظــر

٦ نضــارة البشــرة













كيف تزرع نبات البطيخ

طريقه زراعه البطيخ منزلياً

- يجب الحصول على بذور بطيخ ناضجه ومن الممكن شرائها من متاجر بيع مستلزمات الزراعية أو استخراج البذور يدوياً بأنفسنا من حبات البطيخ الناضجة.
- يحب البطيخ التربة الخصبة وهذا أمر أساسي عند زراعة جميع الفواكه والخضروات فيجب تحضير تربه غنية بالأسمدة الطبيعية العضوية.
- قم بإحضار وعاء مخصص لزراعة البطيخ ولكن يراعى كبر حجم الوعاء لأن البطيخ من النباتات الممتدة على الأرض.
- قم بملأ وعاء الزراعة بمزيج من التربة المسمدة ثم قم بغمر التربة بالماء جيداً حتى تراه ينزل من فتحات التصريف بعد ذلك قم بإحضار بذور البطيخ وغرسها مباشره بمقدار 3 سم في التربة الرطبة بعد ذلك قم بتغطية البذور بالتربة .
- قم بري النبات كلما جفت التربة جيداً كذلك قم بتزويده بالسماد العضوي كل أسبوعين أو ثلاثة أسابيع للحصول على أفضل الثمار.
- ستلاحظ بدأ ظهور الزهور فانتبه للري في هذه الفترة لتقوية الزهور وتثبيتها جيداً في مكانها على النبات حيث سينعقد من مكانها ثمار البطيخ .
- ستبدأ مرحلة انعقاد الثمار مكان الزهور وستلاحظ ظهور حبات البطيخ صغيرة الحجم وفي هذه المرحلة قم بالاهتمام الجيد بالري والتسميد وأن يكون المكان مشمساً لفترة كبيرة لتساعد على نضج ثمار البطيخ.

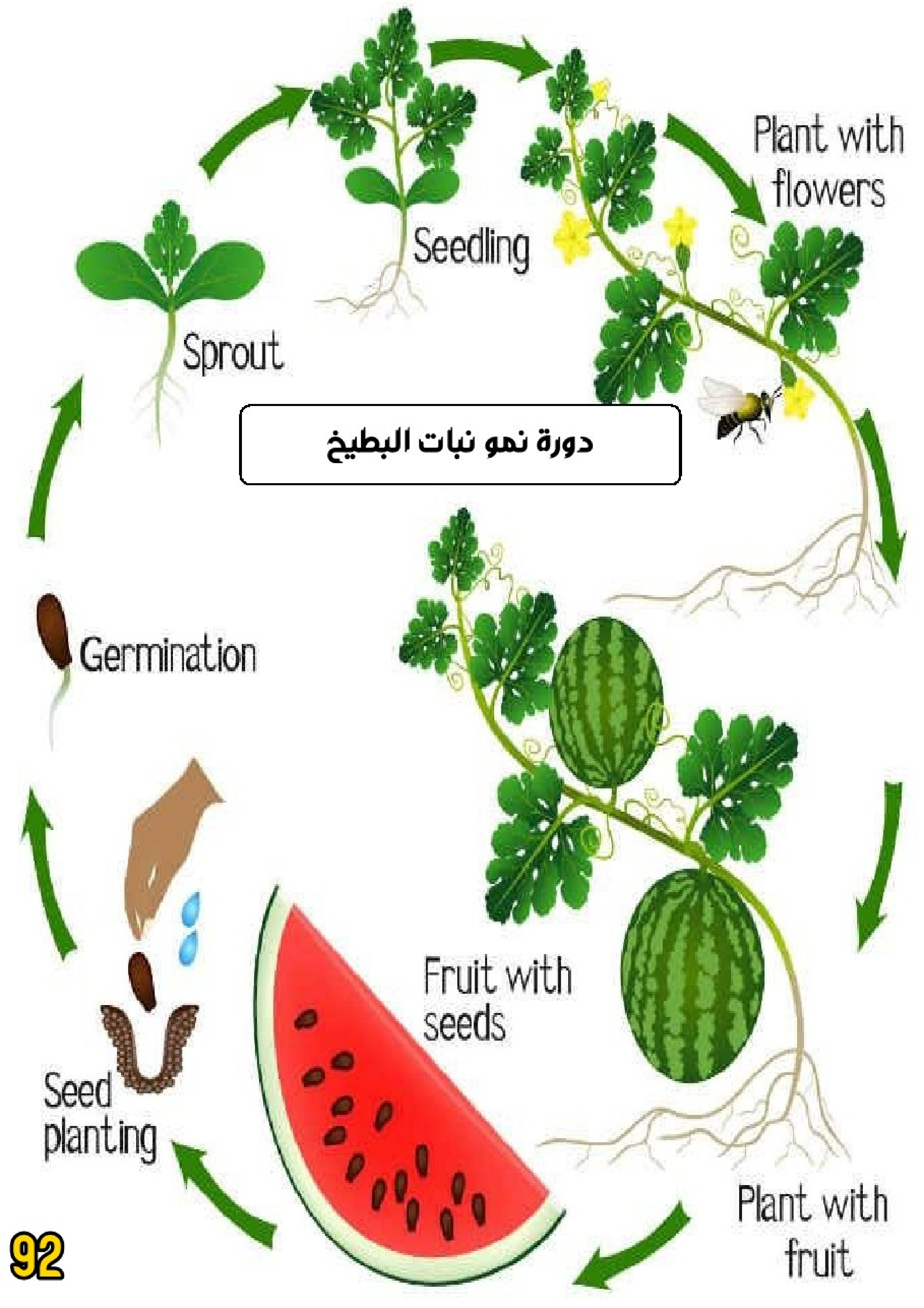
الوقت اللازم لنمو ونضج ثمار البطيخ

نستطيع الاستمتاع بأكل ثمار البطيخ الناضجة بعد حوالي 70 إلى 120 يوماً من زراعة بذور البطيخ.

يمكنك زراعة البطيخ في حديقة منزلك في الأرض مباشرة أو في المراكن البلاستيكية.






Plant with flowers
Seedling
Sprout
دورة نمو نبات البطيخ
Germination
Fruit with seeds
Seed planting
Plant with fruit


www.akhbarelyom.com
تعرف على
فوائد البطيخ
يعمل على ترطيب البشرة
يساعد على تنظيم ضغط الدم
يحتوى على مركبات تعمل
على الوقاية من السرطان
يساعد على تخفيض نسبة
الكولسترول في الدم
90%
من وزنه ماء
©www.akhbarelyom.com
بوابة
أخبار اليوم
إعداد و إنفوجراف : سيد عبد الله
akhbarelyoum
akhbarelyoumtv
argate

فوائد سحرية

لقشر البطيخ

1

يحمي من ظهور علامات التقدم في العمر

2

ضبط مستوى ضغط الدم في الجسم

3

يساعد في إنقاص الوزن

4

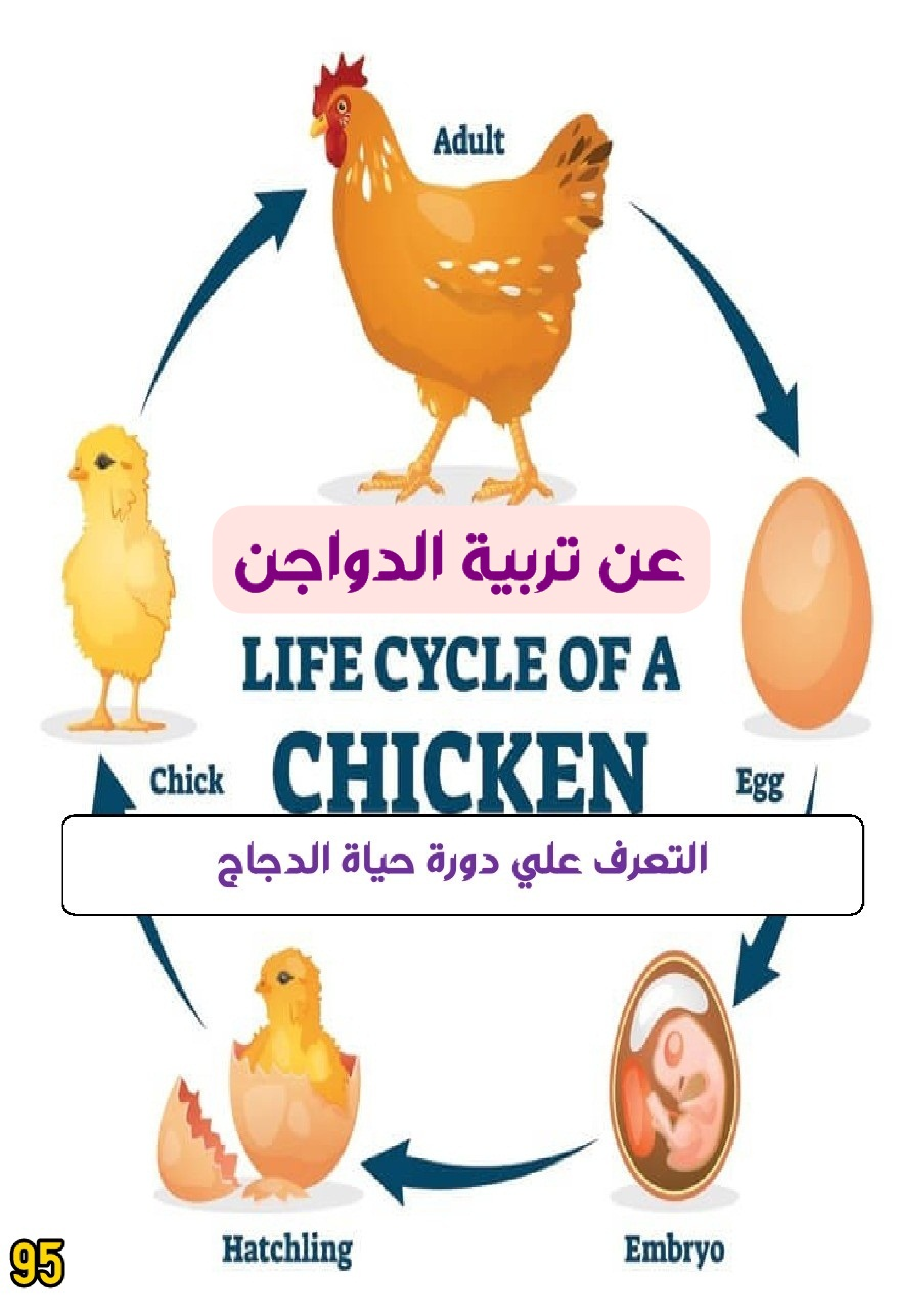
تقليل الشعور بالقئ والغثيان للحوامل

5

يساعد على تعزيز جهاز المناعة

إعداد: أمنية شاكر إنفوجراف: حسام حسني




Adult
عن تربية الدواجن
LIFE CYCLE OF A
CHICKEN
Chick
Egg
التعرف علي دورة حياة الدجاج
Hatchling
Embryo

مقدمة :

دورة حياة الدجاج رائعة جدًا لمعظم محبي الدواجن!

إن مجرد التفكير في أن البيضة يمكن أن تحتوي على جرثومة صغيرة يمكن أن تفقس خلال واحد وعشرين يومًا إلى فرخ صغير جميل لا يزال يذهلني. إن الاعتقاد بأن هذا الفرخ سوف ينمو ليصبح دجاجة ممتلئة الجسم والتي بدورها ستضع البيض لمواصلة تطور القطيع هو معجزة يومية صغيرة. إذا كان ينبغي أن يكون الفرخ ديكًا، فربما في يوم من الأيام سيكون هو نفسه سيدًا لقطيع صغير ويكون مكلفًا برعاية السيدات.

ستركز مقالة اليوم على دورة حياة الدجاجة - بدءًا من البيضة

دورة حياة الدجاج:

المرحلة 1: تخصيب البويضات

المرحلة الأولى من دورة حياة الدجاج هي تلقيح البويضة. عادةً ما تحاول الديوك مغازلة الاناث وطرح نفسها كأفضل ديك لمنصب زوج القطيع. ومع ذلك، فإن الدجاج يحسب جيدًا في اختيار رفيقته.

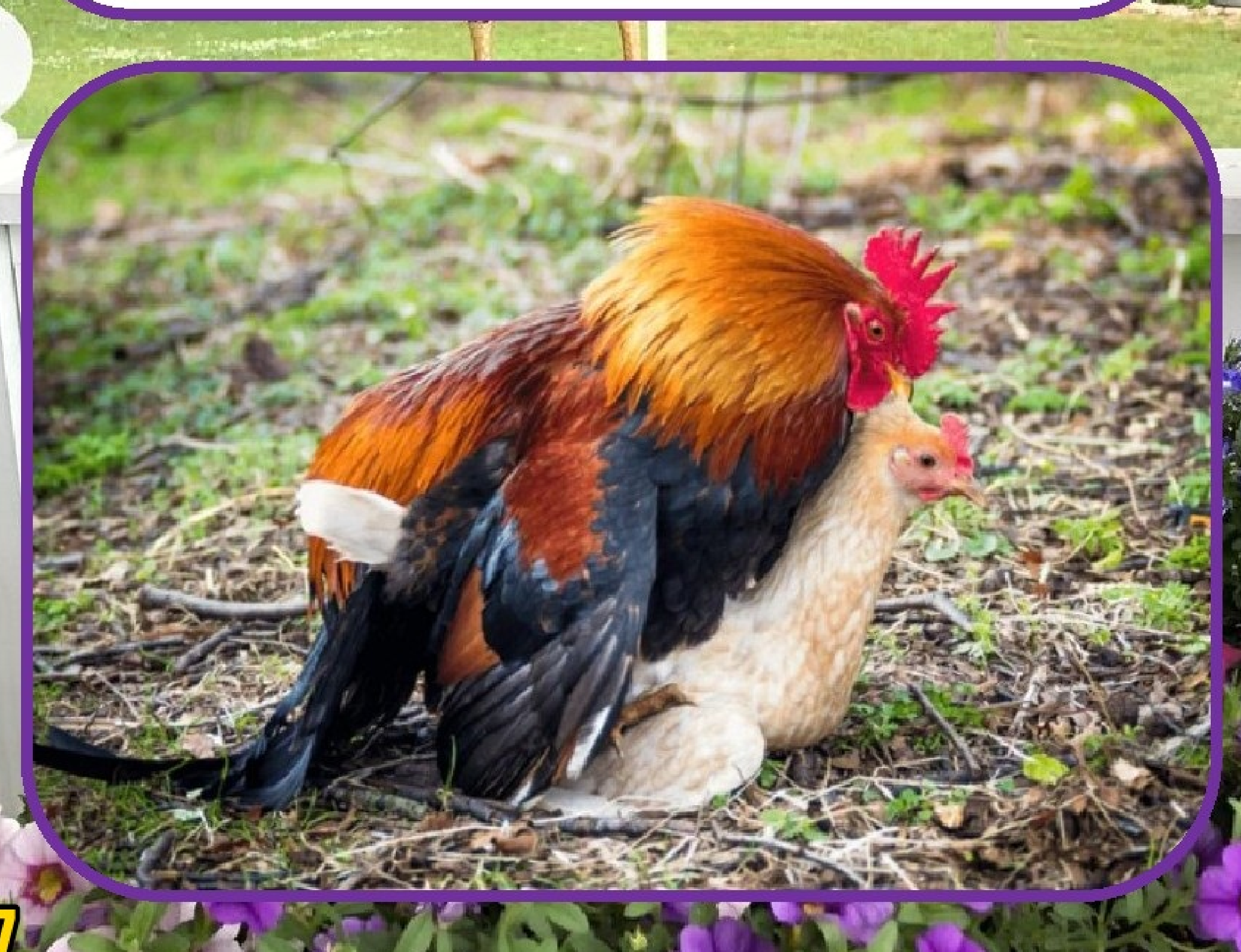
إنهم يفكرون في أشياء مثل المظهر والانتباه وإيجاد الطعام. كل هذه الأشياء تعطيها فكرة عن صحة الديك وقدرته على العثور على الطعام وما إذا كان سيصبح قائدًا جيدًا للقطيع أم لا. يتضمن سلوك التزاوج طقوسًا مثل تناول الطعام الشهي حيث سيجد الديك شيئًا مثيرًا للاهتمام ويبدأ في استدعاء الدجاج. سيشير إلى الطعام عن طريق التقاطه وإسقاطه بشكل متكرر حتى تأتي الدجاجة للتحقق. عادة ما يكون الديك الذي يفوز هو الأكثر صحة والأفضل في المجموعة. سوف يؤدي رقصة الخطوبة للإشارة إلى اهتمامه. سوف يسقط جناحًا واحدًا على الأرض ويتجول حول الدجاجة. إذا كانت مهتمة فسوف تجلس القرفصاء في استسلام، وإذا لم تكن كذلك فسوف تبتعد عنه أو تتجاهله.

التزاوج هو شيء قصير وغير مستقر.

سوف يركب الدجاجة من الخلف باستخدام منقاره للتعليق على رأسها أو ريش رقبتها وسيستخدم قدميه ومخالبه للتعليق عليها.

و تجلس الدجاجة في وضع القرفصاء ورفعت ذيلها حتى تقابله. في هذه المرحلة، سوف تخرج مجرورها جاهزًا لاستقبال الحيوانات المنوية. سوف يقوم الديك بإخراج مجروره مما يسمح لحليمته بإيداع الحيوانات المنوية داخل جسم الدجاجة.

كل هذا يستغرق أقل من دقيقة، وعندما تنتهي سوف تنفض ريشها وتبدأ في عملها كالمعتاد. بمجرد تزاوج الدجاجة والديك، يبدأ الحيوان المنوي رحلته الطويلة لتخصيب البويضة. يحدث الإخصاب في القمع – وهو جزء من الجهاز التناسلي الذي يتبع المبيض. تبقى البويضة في القمع لمدة خمسة عشر دقيقة فقط، لذا فهذه فرصة صغيرة. إذا لم يزرع الحيوان المنوي نفسه هنا، فستكون البويضة عقيمة.



المرحلة 2: جنين البيض

اليوم الأول : يبدأ تطور القرص الجرثومي.

اليوم الثاني : يبدأ نمو الأنسجة وكذلك الدورة الدموية.

اليوم الثالث : يبدأ القلب بالنبض وتظهر الأوعية الدموية.

اليوم الرابع : يبدأ الكيس السلوي بالتشكل.

اليوم الخامس : يتطور المرفقان والركبتان وتكون أعينهما مرئية أثناء الشمع.

اليوم السادس : يبدأ المنقار بالتشكل وتبدأ الحركة الإرادية.

اليوم السابع : يبدأ المشط في النمو.

اليوم الثامن : تبدأ بصيلات الريش بالظهور وتفتح قنوات الأذن.

اليوم التاسع : تبدأ المخالب في النمو ويصبح الجنين الآن مثل الطيور.

اليوم العاشر : تتشكل أسنان ومخالب البيض.

اليوم الحادي عشر : يبدأ ريش الذيل في النمو.

اليوم الثاني عشر : بدء ظهور الريش.

اليوم الثالث عشر : تبدأ قشور الساق بالظهور ويغطي جسمها غطاء خفيف من الريش.

اليوم الرابع عشر : يتحول الرأس إلى وضعية التنقيط.

اليوم الخامس عشر : سوف يأكل الكتكوت بياض البيض.

اليوم السادس عشر : أصبحوا الآن مكسوين بالريش بالكامل.

اليوم السابع عشر : يمتص بياض البيض الآن ويوضع رأسه بين أرجله.

اليوم الثامن عشر : لقد أصبحوا الآن في مرحلة النمو الكامل تقريبًا. لا يزال كيس الصفار خارج الجسم ورأسه تحت جناحه الأيمن. إذا كان بيضك في الحاضنة فهذا هو يوم الإغلاق.

اليوم التاسع عشر : ينتقل الكيس المحي إلى الجسم ويحتل الجنين الآن كل المساحة باستثناء الخلية الهوائية.

اليوم العشرون : يتم امتصاص كيس الصفار وتنغلق السرة الآن. يبدأ الجنين بتنفس الهواء ويتحول إلى كتكوت. هذا هو المكان الذي يبدأ فيه التنقيط!

اليوم الحادي والعشرون : يُعرف أيضًا بيوم الفقس. عادة ما يتم الفقس خلال ثمانية عشر ساعة ولكن يمكن أن يستمر قليلاً.

إذا كانت فراخك في الحاضنة، فيمكنها البقاء هناك لمدة تصل إلى **48** ساعة بعد الفقس. إذا كان لديك شخص حاضن يقوم بالمهمة، فسوف تجعله يتحرك بسرعة إلى حد ما.



المرحلة 3: الفرخ

بمجرد أن يجف الكتكوت المفقس وينفش، يمكن نقله بأمان إلى منطقة الحضانة. بمجرد دخول الكتكوت إلى الحاضنة، يجب إدخاله إلى الماء وإطعامه ووضعه تحت الضوء أو طبق الحضانة. يجب أن يحتوي الطعام على ما يكفي من البروتين والفيتامينات والمعادن لتحقيق النمو المستدام خلال الأسابيع القليلة القادمة. ستشهد هذه الأسابيع الأولى من الحياة معدلاً مذهلاً من التطور والنمو. سوف تنمو بعض السلالات بشكل أسرع من غيرها. على سبيل المثال، تنمو تقاطعات الكورنيش بسرعة مذهلة بحيث يصل وزنها إلى 8-10 أرطال في عمر 8 أسابيع أو نحو ذلك.

من المعتاد أن تكون وتيرة النمو أكثر هدوءًا. على سبيل المثال، يزن كتكوت رود آيلاند الأحمر ما يزيد قليلاً عن أونصة واحدة في ثلاثة أيام، وبحلول الأسبوع السادس سيزن رطلًا واحدًا. يتم تغطية الفرخ في البداية بطبقة رقيقة من الريش.

سيبدأون في فقدان هذا المعطف عند عمر 6-8 أيام، وسينتهي هذا التساقط الصغير الأول بحلول الأسبوع الرابع.

سيبدأ الذوبان الصغير الثاني في حوالي 7-12 أسبوعًا. في هذه المرحلة، سيبدأ الريش في تمييز الذكور عن الاناث.

تتعلم الكتاكيت الأشياء بسرعة كبيرة خاصة إذا تم تربيتها بواسطة دجاجة حاضنة. سوف تعلمهم كل الأشياء الجيدة التي يجب تناولها، والأشياء التي يجب الابتعاد عنها والمخاطر التي يجب أن تكون على دراية بها. الدجاجة الأم وفراخها مشهد محبب.

فقط تذكر ألا تضايق فراخها - فهي في وضع الحماية الكامل وقد تهاجمك. إذا كنت تقوم بتربية فراخ بدون حضانة وتريد أن يكونوا ودودين معك، فتحدث معهم. كلما قضيت وقتًا أطول معهم في التحدث وإطعام المروض يدويًا، أصبح التعامل معهم أسهل.

يمكن أن تبدأ الرحلات القصيرة إلى الخارج في وقت مبكر يصل إلى 8 أسابيع أو عندما يتم ريشها بالكامل. يجب حمايتهم من الحيوانات المفترسة والشمس الحارقة والرياح القوية والمسودات. يجب عليك مراقبتهم عن كثب وإذا ظهرت عليهم أي علامات استغاثة فيجب عليهم العودة إلى الداخل.


seabreeze hens

المرحلة 4: الفرخة الصغيرة (فترة المراهقة)

يتحول الفرخ إلى فرخة أو ديك صغير عند عمر أربعة أسابيع ويستمر لمدة 12 أسبوعًا تقريبًا. يمكن اعتبار هذه مرحلة مراهقة غريبة - فهم يبدون عديمي الفن، وأخرقين، وغير متأكدين تمامًا من مكانهم في العالم. خلال هذا الوقت ستصبح الاختلافات الجنسية واضحة في معظم السلالات. بمجرد تحديد الجنسين، فقد حان الوقت للفصل بينهما. وهو أيضًا الوقت الذي يبدأون فيه في تأكيد أنفسهم والعثور على مكانهم في الترتيب الهرمي. الترتيب الهرمي هو نظام هرمي يقوم فيه الدجاج بتنظيم نفسه ذاتيًا في مرتبة ذات أهمية.

يعرف كل طائر مكانه في القطيع ويمكن للطيور أن تتحرك لأعلى أو لأسفل السلم اعتمادًا على مجموعة متنوعة من الأشياء. يتكون هذا السلوك عادة من الدفع، وضرب الصدر، والتحديق والنقر - ونادرًا ما يؤدي هذا السلوك إلى إصابة خطيرة. بمجرد أن يبلغ حجم الصغار حوالي ثلثي حجم الدجاج البالغ، يمكنك البدء في إدخال الدجاج الجديد إلى الدجاج الأكبر سنًا.

وينبغي أن يتم ذلك على أساس تدريجي في منطقة بها مساحة كبيرة ومساحات للاختباء.

سيتعين على الدجاج الصغير الآن أن يتعلم مكانه في ترتيب مهاجمي أحدث وأكبر. قد يبدو الأمر وحشيًا ولكن حاول ألا تتدخل إلا إذا أصبح الأمر أمرًا دمويًا. قد تحاول الديوك تحدي الديوك الأخرى ولكن عادة ما يتم وضعها بسرعة وثبات في مكانها وستظل تابعة حتى يبدأ الديك الرئيسي بالفشل. سيحدث نفس الشيء مع الفراخ.

ستضمن الدجاجات الأكبر سنًا والأعلى تصنيفًا الحفاظ على النظام الاجتماعي وسيتعين على صغار الدجاج أن تشق طريقها تدريجيًا.



المرحلة 5: الدجاجة (الكبار)

والآن نأتي إلى المرحلة النهائية من دورة حياتهم. هناك اختلاف طفيف في الرأي في عالم الدواجن فيما يتعلق بالفرق بين الدجاجة (المراهقة) والدجاجة (البالغة). سيقول بعض الناس أن الدجاجة التي يقل عمرها عن عام واحد هي دجاجة صغيرة، بينما سيقول لك آخرون أنه بمجرد أن تضع الدجاجة بيضتها الأولى تصبح دجاجة. بغض النظر عن التعريف الذي تختاره – فالأمر كله يتلخص في النضج الجنسي.

يتحول الديك إلى ديك بمجرد وصوله إلى مرحلة النضج الجنسي. عادة ما تبدأ الدجاجات في وضع البيض عند علامة العشرين أسبوعًا في المتوسط. ستكون بيضهم الأولى صغيرة الحجم وغير متكررة وربما مشوهة. لا داعي للقلق. آلات البيض الخاصة بهم جديدة وتحتاج إلى وقت للوصول إلى سرعة الإنتاج. قد تحتاج إلى تدريب الفتيات الجدد على الاستلقاء في صناديق العش، لكن إذا كان لديك دجاجات أكبر سنًا، فيجب عليك الإمساك بالصناديق واستخدامها.

خلال هذا الوقت، يجب نقل الفراخ إلى طبقة العلف في مكان ما بين 16-20 أسبوعًا للحصول على أفضل جودة للبيض.

يحتوي علف الطبقة على نسبة منخفضة من البروتين ولكنه يحتوي على نسبة أعلى من الكالسيوم والمواد المغذية الأخرى لضمان صحة جيدة وقشرة بيض قوية.

ومن الحكمة أيضًا تقديم حرية اختيار أصداف المحار في حاوية منفصلة للسيدات. ليست كل دجاجة لديها نفس احتياجات الكالسيوم، لذا إذا احتاجت إلى المزيد يمكنها مساعدة نفسها.

شرح العمر الافتراضي للدجاج

في حين أن بعض الكتاكيت قد تموت في غضون أيام قليلة من الفقس، فإن الأغلبية ستبقى على قيد الحياة ما لم يكن هناك خطأ جسيم بها. مشاكل مثل الوراثة، مشاكل الحاضنة أو العدوى يمكن أن تسبب ارتفاع معدلات الوفيات في الكتاكيت - في حين أن الموت العرضي أمر محزن فإنه لا يدعو للقلق.

أكبر المخاطر التي تواجه الكتاكيت والفراخ الصغيرة هي الكوكسيديا ومرض ماريك . يتوفر لقاح وقائي لكل من هذين المرضين، لذا إذا كنت تطلب دجاجًا من مفرخ فإن الأمر يستحق التكلفة البسيطة.

يمكن أن يعيش الدجاج المتوسط في أي مكان من 3 إلى 8 سنوات . الدجاج المحمي بشكل جيد من المخاطر المعتادة لكونه حيوانًا فريسة وغيرها من المشاكل المماثلة سيعيش حياة أطول بكثير مما اعتاد عليه . أكبر دجاجة تم تسجيلها على الإطلاق كان عمرها أكثر من 20 عامًا عندما ماتت.

إن التأكد من أن حظيرتك وجريك آمنان لطيورك سيساعدهم على العيش حياة طويلة ومثمرة . يمكن أن يكون المرض والعدوى مشكلة خاصة إذا كان الدجاج موجودًا على نفس الأرض لبضع سنوات . تراكم الطفيليات والبكتيريا يمكن أن يسبب العديد من المشاكل من الديدان إلى الكوكسيديا. ومن الجدير بالذكر أيضًا أن العديد من السلالات الحالية يتم تربيتها خصيصًا لإنتاج كميات كبيرة من البيض . تميل هذه السلالات إلى الموت بعد بضع سنوات أو نحو ذلك لأن معدل الإنتاج المرتفع ليس صحيًا لطول عمر الطائر.

إذا كنت تحتفظ بدجاج ثنائي الغرض أو دجاج تقليدي، فيمكنك أن تتوقع أن يعيش أكثر من 5 سنوات.



انواع السلالات المحلية للدجاج

لماذا يجب عليك تربية السلالات المحلية بشكل عام ؟؟

1- المناعة المرتفعة

2- مقاومة الأمراض

3- قليلة الاستهلاك للأعلاف

4- ثنائية الغرض نحصل منها على بيض ولحم.

(ابحث عن السلالات المحلية الموجودة فى دولتك من خلال وزارة الزراعة)

من السلالات المحلية للدواجن المصرية :

سلالة البلدي الفيومى- سلالة الدندراوي - سلالة السيناوي

معهد بحوث الانتاج الحيواني بمركز البحوث الزراعي يحتفظ بالثلاث السلالات (الفيومي و الدندراوي و السيناوي) ويتم استنباط 12 سلالة بالتهجين سلالات الاجنبية مع المحلية

الاصل الفيومي والتي تتميز بمقاومتها الشديدة للأمراض وانتشرت في العالم كله، وكل دولة أجرت عليها تحسينات مختلفة، لكنها تظل مسجلة باسم الفيومي المصري .

أما الأصل الثاني فهو الدندراوي نسبة إلى دندرة بمحافظة قنا وتتميز هذه السلالة بقدرتها الشديدة على تحمل درجات الحرارة العالية، وإنتاجها العالي من البيض .

أما الأصل الثالث السيناوي نسبة إلى سيناء .

الدجاج الفيومي:

هي سلالة دجاج مصرية من محافظة الفيوم وتمتاز هذه السلالة بالكثير من الصفات الممتازة وبالإضافة إلى ذلك تم استنباط هجائن من نفس النوع لتحسين بعض الصفات فتعددت الألوان لونه الرئيسي هو الفضي وأما ألوان الهجائن فهي الذهبي والألمينيوم والأسود أما عن أهم صفاته الممتازة فهي :

فإنها تتناسب مع المناخات الحارة و تتعايش معها . و من خلال بحوث علم الوراثة الخاص بالدواجن وتقارير سردية، وجد العلماء أن لهذه السلالة مقاومة خاصة للإصابة بالعدوى الفيروسية والبكتيرية . وإذا ما تركت الأجهزة الدفاعية الخاصة بها على أساس أنها مجموعة حرة فيمكنهم الدفاع عن أنفسهم بأسلوب وحشي تقريبا . وبالنسبة للصفات الانتاجية:

1- متوسط وزن البيض فى عمر 12 شهرا 43 - 45 جراما والقشرة جيدة وقوية ولونها عاجي.

2- عدد البيض المنتج خلال «52 أسبوعا» 200 بيضة/220 بيضة.

3- متوسط وزن الاناث عند النضج الجنسى «21 أسبوعا» 1600جم .أما الديوك فيصل وزن الديك إلى 2000 جم.

4- انخفاض نسبة النافق خلال فترة التحضين «1 - 10 اسابيع» 2.7 - 3.3% فترة الرعاية «11 - 20 أسبوعاً » 2.1% - 2.4% فترة الانتاج كمتوسط شهرى «0.7 - 1%»



دجاج الدندراوى

- الدندراوي هي سلالة دواجن مصرية قديمة ، نشأت في صعيد مصر وتحديدا في مدينة دندرة شمال الأقصر.

- سلالة برية تم اسئناسها من قديم الزمن.

- طيور صغيرة الحجم يتراوح وزنها من 1.1 – 1.5 كجم.

- مما يميز سلالة الدندراوي أنها ذاتية التجنيس ، حيث أن الذكور والإناث تفقس بألوان مختلفة ، و تكون الإناث لها بقع داكنة على رؤوسها.

- تحتلف الوانها ما بين الأسود والبني ، بني محمر ، والرمادي

بالنسبة لصفاتها الشكلية فهي تشبه الى حد ما البنية الجسمانية لدى سلالة الفيومي ، الذكور ذات لون رمادي فضي والايناث ذات لون قمحي متدرج بين الاصفر الداكن والبني.

- طيور نشيطة و كثيرة الحركة ومشغولة دائما بالبحث عن الغذاء.

- لها قدرة كبيرة على مقاومة مختلف أمراض الدواجن.

- لها قدرة على تحمل درجات الحرارة العالية التي تصل الى 40 درجة مئوية.

- تصل الى النضوج الجنسي من 6 الى 6.5 أشهر.

- تنتج حوالي 140 الى 160 بيضة صغيرة الحجم في السنة.

- لون قشرة البيض ابيض كريمي وهي قشرة قوية.

- الإناث تميل الى الرقود على البيض والاهتمام بالكتاكيت حديثة الفقس



دجاج السيناوي

- تعتبر سلالة السيناوى من الدواجن المحلية التى نشأت نتيجة الخلط الطبيعى بين عدة أنواع من الدواجن التى كانت تربى فى محافظة سيناء مع الأنواع الاجنبية التى استقدمت بواسطة الجيش الإنجليزى فى نهاية الحرب العالمية الثانية ، وتم اكثار السلالة التى تتميز باللون الذهبى والتخلص من الباقي.

- الكتاكيت الحديثة يتراوح لون الزغب فيها بين اللون الذهبى إلى اللون البنى الفاتح ،

- تصل الى النضوج الجنسي خلال 5 الى 5.5 أشهر.

- تنتج حوالي 160 - 180 بيضة صغيرة في السنة.

- لون البيض كريمي او عاجي اللون والقشرة قوية.

- طيور صغيرة الحجم يتراوح متوسط وزنها من 1.2 – 1.7 كجم.




من سلالات الدجاج حول العالم

دجاج السومطرا.

دجاج سومطرا هي سلالة نادرة من الدجاج وترتبط ارتباطا وثيقا بالطيور البرية. تتميز بذيلها الطويل التي تعطيها شكل الطاووس .

والملاحظ أنها ليست جيدة في إنتاج اللحم فوزنها ضعيف نسبياعلى حسب شكلها كما أن وضعها للبيض قليل مقارنة بباقي أنواع الدجاج البياض. النشئة والتسمية يرجع أصول هذه السلالة إلى جزيرة سومطرة هي التي جاء منها اسم دجاج سومطر، ومن ثم تم توريدها إلى الولايات المتحدة ودول أوروبا عام 1847، وكانت لغرض مصارعة الديوك فهي من الأنواع التي تستخدم في المصارعات والمنواشات المعروفة، خاصة في تايلاند وباقي المناطق. يُعتبر دجاج سومطرا من دجاج المعارض، في عام 1883 تم إدخال النوع الأصلي الأسمر اللون بالمواصفات القياسية إلى الولايات المتحدة.

مميزاته : تتميز باللون الأسود مع الأسود المخضر، ولمعان في جميع أنحاء الجسم والذيل كذلك، في حين يبقى الأسود هو الأكثر شيوعا.

ياتي منها ألوان أخرى على غرار الأزرق والأبيض.

الوزن: الذكور1.8 إلى 2.34 إلى الأنثى1.3 إلى 1.8

متوسط وضع البيض حوالي 100 بيضة في السنة.

تتميز الذكور من هذه السلالة بالشراسة وفرض السيطرة على مجموعة من الإناث في منطقة معينة تفرض سيطرتها عليها، وتضطر إلى المنواشات، حيث تصل إلى حد القتال في بعض الأحيان.



دجاج المارنس

هو سلالة من الدجاج يعيش في بلدة ساحلية يطلق عليها ماران، في جنوب غرب فرنسا، تم إنشاؤه مع الدجاج الوحشي المحلي المنحدر من دجاج لعبة القتال، التي تم حملها من إندونيسيا والهند، وتم تحسين دجاج المارنس الأصلي على المائدة، من خلال إعادة التركيب مع (Croad Langshans) المستوردة، ومن المفضلات في عروض الدواجن، وهو طائر ثنائي الغرض معروف ببيضه الداكن للغاية وخصائص اللحوم الجيدة. نشأ دجاج المارنس في بلدة ماران بفرنسا وتم استيراده إلى المملكة المتحدة في الثلاثينيات.

مواصفات دجاج المارنس:

تم التعرف على عشرة ألوان في معيار السلالة الفرنسية للطيور الكبيرة الخاصة في دجاج المارنس، وهي الأسود النحاسي، الأبيض، القمحي، الأسود، الأزرق النحاسي والبرتقالي الأسود الذيل والكولومبي، ويكون لديها عيون برتقالية، وعادةً ما تكون السيقان صفراء أو وردية، ونعال القدمين لدجاج المارنس تكون بيضاء دائمًا، لأن جلد دجاج المارنس (Marans) أبيض وليس أصفر.

وعلى الرغم من أنّ دجاج المارنس الأصلي يمكن أن يكون أيضًا طيورًا ذات أرجل مغطاة بالريش، إلّا أنّ المربين البريطانيين فضلوا النسخة ذات الأرجل النظيفة، وبالتالي فإنّ دجاج مارنس (Marans) ذات الأرجل المغطاة بالريش، موجودة الآن بشكل أساسي في فرنسا والولايات المتحدة.

وتعترف المواصفة القياسية الأسترالية للدواجن بالريش والأرجل النظيفة، وتعتمد جمعية الدواجن الأمريكية فقط بأرجل الريش.

مميزات دجاج المارنس:

دجاج المارنس ويطلق عليه دجاج بيض الشوكولاتة نسبة إلى لون بيضها البني الغامق، وعادةً ما يكون البيض من مجموعة (Black Copper)، وبدرجة أقل فإن الدجاج الفضي هو الأغمق على الإطلاق، ويتم البحث عنه بشدة.

والدجاج الفضي هو أكثر أنواع المارنس متوفرًا في أمريكا الشمالية، ومن المثير للاهتمام أن لون الريش هذا لا يتعرف عليه (APA)، ويمكن شراؤها من معظم المفرخات الرئيسية، وغالبًا ما يكون دجاج المارنس (Marans) في هذا البلد نظيفًا، بينما يمتلك البعض الآخر أرجل ريش قياسية.

استخدامات دجاج المارنس:

تضع دجاجات مارنس حوالي (150 – 200 بيضة) باللون البني الداكن بمعدّل سنوي، وحسب الصنف، وتاريخياً يعتبر دجاج المارنس طائرًا مزدوج الغرض، ولا يُمنح لبيضه الداكن فحسب، بل لصفات مائدته أيضًا.



دجاج بلايموث روك

هي سلالة من محلية من الدجاج في أمريكا وشكلت أهم أنواع الدجاج الأكثر شعبية في الولايات المتحدة في معظم القرن العشرين. هي سلالة مزدوجة الغرض ، تربى من أجل لحمها وبيضها البني. إنها مقاومة للبرد ، سهلة الإدارة ، وحاضنة جيدة للبيض.

الاستعمال:

سلالة مزدوجة الغرض.

التاريخ:

تم عرض دجاج بلايموث لأول مرة في بوسطن عام 1849 ، ولكن لم يتم رؤيتها بعد ذلك لمدة عشرين عامًا أخرى.

في عام 1869 ، في ورسيستر ، ماساتشوستس ، قام الأشخاص بتربية بعض دجاجات جاوا السوداء مع ديك بريش ممشط ومشط واحد.

وقد ارتبطت بأشخاص آخرين مع تطور بلايموث روك، وكذلك سلالات الدجاج الأخرى بما في ذلك براهما ، و كوشين (سواء الأبيض وبرتقالي)، و دومينيك ، و دجاج اجه أبيض أسود الإسبانية.

تمت إضافة سلالة بلايموث إلى معيار التميز لجمعية الدواجن الأمريكية في عام 1874.

كان نمط الريش المخطط هو النمط الأصلي ؛ تمت إضافة ألوان أخرى لاحقًا.

في عام 1888 ، تم إنشاء سلالة بلايموث البيضاء من خلال التربية الانتقائية على أمل أن تكون طائرًا متفوقًا في إنتاج اللحوم. سرعان ما طغى على Barred Rock في شعبيته وأصبح الدجاج اللاحم الرائد في دول مثل الولايات المتحدة وأستراليا. لا تزال الصناعات تستخدم وايت بلايموث روك كأحد المنتجين الرئيسيين للحوم. يتم إدراج سلالة بلايموث من قبل منظمة الثروة الحيوانية على أنها "تتعافى" ، مما يعني أن هناك 2500 تسجيل جديد على الأقل سنويًا. في جميع أنحاء العالم ، تم الإبلاغ عن أرقام لبليموث روك بحوالي 33000. تم الإبلاغ عن حوالي 24000 لصخرة بليارد ماوث ، وأكثر من 970.000 للصنف الأبيض.

مميزات:

يحتوي بليموث روك على مشط واحد بخمس نقاط ، وفصوص الأذن حمراء زاهية. الأرجل صفراء وغير مصقولة. المنقار أصفر أو قرن اللون. لديهم ظهورات طويلة وواسعة مع صدر عميق ومعتدل. ريشها فضفاض مقارنة بالدجاجات الأخرى ويضعون بيضًا بنيًا. وهي طيور شديدة التحمل في فصل الشتاء ، وهي طيور حاضنة عادة ما تكون مروضة ومُنظِّمة ولكنها يمكن أن تصبح عدوانية في ظل ظروف مرهقة.

الديك الأبيض بلايموث روك .

سلالة بلايموث هي سلالة ذات غرضين ، ويتم تربيتها لكل من لحومها وبيضها البني الكبير ، حيث يتم وضع حوالي 200 منها سنويًا.

يستخدم دجاج بلايموث روك عادة لإنتاج البيض واللحوم بكميات كبيرة. على وجه التحديد ، سلالة بليموث البيضاء لأنه تم تربيتها بشكل انتقائي للإنتاج الصناعي ، وتشير الدراسات إلى أنها تنتج إحصائيًا المزيد من البيض واللحوم مقارنةً بأشكال أخرى من سلالة بلايموث.

بالإضافة إلى ذلك ، فإن طبيعتها اللطيفة وصلابتها تجعلها من الأنواع التي يتم إنتاجها وتفضيلها بسهولة

وزن:

الذكر: 3.4 كجم على الأقل (7.5 رطل).

بانتام: 1.36 كجم (3.0 رطل) كحد أقصى

أنثى: قياسي: 2.95 كجم (6.5 رطل) كحد أدنى.

بانتام: 1.13 كجم (2.5 رطل).

لون البيض: بني.

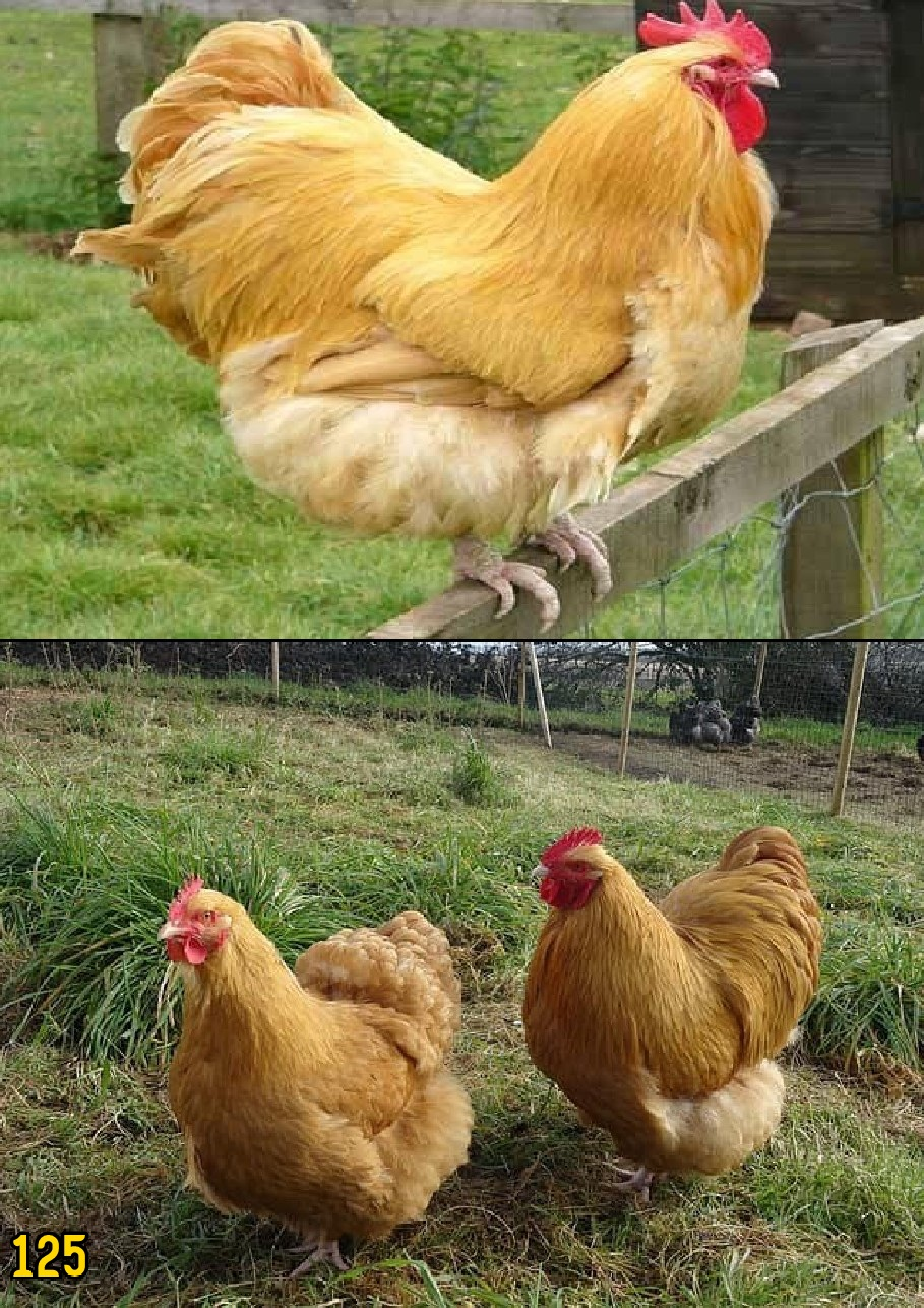
دجاج الاوربنجتون

سلالة دجاج الاوربنجتون أو **Orpington** هي سلالة من الدجاج المحلي في بريطانية، تم تربيتها في أواخر القرن التاسع عشر في جنوب شرق إنجلترا، الألوان الأصلية لسلالة الاوربنجتون هي الأسود والأبيض والبرتقالي والأزرق والبقع. وهذه هي الألوان الأصلية والمعترف بها من خلال المعيار الامريكي.

على الرغم من وجود العديد من الأصناف الإضافية المعترف بها في جميع أنحاء العالم، يعتبر اللون البرتقالي هو الأكثر شيوعًا في هذه السلالة.

دجاج الاوربنجتون هو دجاج مزدوج الانتاج اللحم والبيض. تضع دجاجة (Orpingtons) حوالي **175** إلى **200** بيضة ذات لون بني فاتح في السنة، ويكون حجم البيضة من متوسط إلى كبير.

وقيل أنه في وقت من الأوقات كانت دجاجة (Orpingtons) قادره على وضع ما يصل إلى **340** بيضة في السنة، ويرجع سبب إنخفاض الانتاج الى تفضيل المربين في الانتقاء جمالية المظهر على المنفعة والانتاجية. يصل وزن الديك الى **4.55_3.60**كلغ والانثى الى **3.60-2.70** كلغ.



سلالة الساسكس او السوسكس.

دجاج سلالة الساسكس هو دجاج ينحذر اصله من المملكة المتحدة (بريطانيا)، ويعتبر من السلالات الهادئة والمحبوبة عند مربي الدواجن، وتم تهجين هذه السلالة مع مجموعة من السلالات الاخرى وتم الحصول على سلالة بالوان مختلفة، واكثرها انتشارا هو السوسكس الابيض والسوسكس الاحمر، وهو دجاج ثنائي الانتاج حيث تربى للحصول على البيض واللحم ، و تضع دجاجة السوسكس حسب اغلب المصادر 180-240 بيضة في السنة، ويصل وزن الديك الى 4.10 كلغ ولانثى الى 3.20 كلغ.



لومان براون

موطن: المانيا

هي سلالة هجينة تم انشاؤها في المانيا تاريخ الجنس معقد وهي السلالة نتيجة لتهجين مجموعة من السلالات مثل سلالة رود آيلاند.. بهدف الحصول على سلالة جيدة في انتاج البيض، تبدأ السلالة في وضع البيض في سن مبكر حوالي 19 اسبوع ،

موصفات لومان براون :

الديك اللون ريش السائد هوا الابيض لون البني قليل على الجناحين الرقبة الذهبية وفي بعض أحيان لون ريش الأبيض كامل أرجل صفراء عرف أحمر منتصب

الدجاجة لون ريش السائد البني الأبيض قليل في الديل وعلى الرقبة أرجل صفراء

إنتاج لومان براون :

وتنتج هذه السلالة في المتوسط 320 بيضة بلون بني خلال السنة الاولة من الانتاج. وزن البيض يصل 62.5-72 كرام. دجاج لومان براون دجاج يمكن اعتباره دجاج ثنائي الانتاج حيث يصل وزن الديك الى 3 كلغرام والانثى الى 2 كلغرام. سلالة لومان براون تحظى بشعبية كبيرة عالميا.



TYPES OF CHICKEN BREEDS

For Eggs






Ancona Chicken

Andalusian Chicken

Asturian Painted Hen

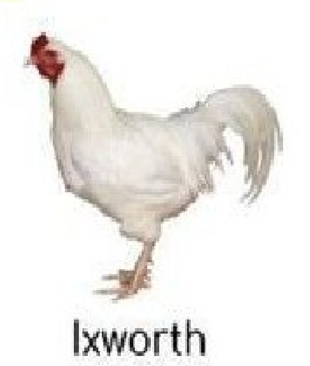
Barnevelder

Campine

For Meat


Bresse


Cornish


Ixworth


Jersey Giant

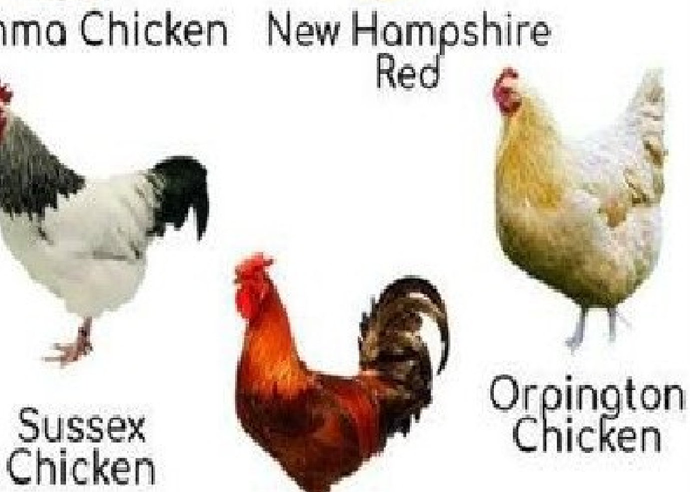
For Eggs and Meat



Australorp


Brahma Chicken


New Hampshire Red


Sussex Chicken

Orpington Chicken

Rhode Island Red

Derbyshire Redcap

As Show Chicken


Silkie Chicken

Cochin Chicken

American Game Chicken





المؤثرين فى البستنة

أستخدام الأعشاب مع دجاجك علي نهج السيدة (ليزا ستيل) ـ ولاية فيرجينيا

نبذة عن السيدة : ليزا ستيل

ليزا هي مربية دجاج بارعة في الفناء الخلفي، وقد حققت سنوات من النجاح في إدارة قطيعها الطبيعي في ولاية فيرجينيا الجميلة. وهي مؤلفة الكتاب الناجح للغاية Fresh Eggs Daily وتحتفظ بمدونة مشهورة للغاية تحت نفس العنوان. يعد كتاب ليزا مفيدًا بشكل استثنائي لأنها متخصصة في استخدام الأعشاب للحفاظ على الصحة الطبيعية والعلاجات.

في هذا المقال، أشارككم خبرة ليزا في تطبيق استخدام الأعشاب مع الدجاج. ستتعرف على سبب أهمية الأعشاب وستكتشف أي منها يمكنك استخدامه و سأوضح لك كيفية استخدامها في بيت الدجاج وصندوق العش والأعلاف والماء ومع الكتاكيت .

سؤال و جواب مع السيدة ليزا :

المحاور : لقد لاحظت الاعتماد علي الكثير من الأعشاب في إدارة الدجاج الخاص بك ما السبب وراء ذلك ؟

السيدة ليزا :

من الجميل في تربية الدجاج بشكل طبيعي باستخدام الأعشاب أنه يمكنك اختيار ما يناسبك ويمكنك اختيار الأجزاء التي تريد دمجها من الاعشاب اثناء تربية الدواجن

لا يوجد الكثير من الدراسات العلمية حول استخدام الأعشاب مع الدواجن، ولكن تم إثبات الفوائد الصحية للأعشاب للإنسان وأنواع مختلفة من الحيوانات، لذلك فمن المنطقي أن تترجم هذه الفوائد إلى الدجاج أيضًا.

المحاور : بمعنى آخر لماذا نستخدم الأعشاب مع الدجاج ؟

السيدة ليزا :

الأعشاب سهلة وغير مكلفة في النمو، وتوفر كل منها مجموعة مختلفة من الفوائد الصحية - فهي تتراوح من كونها مضادات للسموم إلى الديدان الطبيعية أو المضادات الحيوية، وبعضها يطرد الحشرات، والبعض الآخر يهدئ أو يساعد في صحة الجهاز التنفسي أو الجهاز المناعي. أنا أؤمن بالكثير من وسائل الوقاية بدلاً من الانتظار حتى يحدث خطأ ما.

نظرًا لأن الدجاج معروف بإخفاء أعراض المرض، فمن الصعب غالبًا اكتشاف دجاجة مريضة، ومن الصعب العثور على طبيب بيطري حتى لو لاحظت شيئًا خاطئًا، ومن ثم يصعب تشخيص المشكلة أو تحديدها بدقة. لذلك بالنسبة لي، فإن بناء جهاز مناعة قوي في قطيعي باستخدام الأعشاب هو المفتاح، بالإضافة إلى أن الدجاج يحب أكلها.

المحاور : لماذا تعتقد أن المزيد من الناس لا يستخدمون الأعشاب؟

السيدة ليزا :

عندما بدأت القراءة والبحث، أدركت أنه لا يوجد الكثير من المعلومات حول استخدام الأعشاب مع الدجاج - على الأقل ليس كلها في مكان واحد. لقد كان موجودًا إذا كنت قد قرأت بالفعل وأجريت بعض الأبحاث، ولكن أحد الأسباب التي دفعتني إلى تأليف كتابي هو جمع كل أساليب ونصائح هؤلاء القدماء في مصدر واحد لمربي الدجاج. أعتقد أن الناس بدأوا للتو يدركون مدى سهولة (وفائدته).

المحاور : ما تأثير استخدام الأعشاب على صحة و الانتاج؟

السيدة ليزا :

أنا أؤمن بقوة الأعشاب. منذ أكثر من ست سنوات، لم أواجه حالة واحدة من أي مرض في قطيعي أو حالة وفاة غير مبررة. لم أواجه أية مشكلات مع الديدان الداخلية، أو الطفيليات الخارجية، أو حتى مشكلات النقر (والتي أعتقد أنها غالبًا ما تكون بسبب نقص البروتين أو الملل)، ولا توجد دجاجات مرتبطة بالبيض، ولا حتى أي بيض "غريب". دجاجاتي جميلة ذات ريش لامع. بيضهم له قذائف سميكة لطيفة. أعزو كل هذا إلى الإضافة المنتظمة للأعشاب الطازجة والمجففة إلى النظام الغذائي والبيئة الخاصة بدجاجي.

المحاور : ما هي تكلفة الوقت والمال والطاقة لتنفيذ الأعشاب؟

السيدة ليزا :

يا إلهي، لا يكاد يكون هناك أي شيء. يمكن البدء بالعديد من الأعشاب من البذور مقابل أجر زهيد. العديد منها نباتات والبعض الآخر سوف يعيد زرع نفسه سنة بعد سنة، أو حتى عدة مرات في الموسم. الأعشاب ليست انتقائية بشأن التربة التي تزرع فيها؛ كثيرون لا يحتاجون حتى إلى الكثير من الماء. شديدة التحمل ويمكنهم القيام بعمل جيد بمفردهم مع الكثير من أشعة الشمس والأمطار العرضية. تتمتع الأعشاب الضارة أيضًا بفوائد صحية رائعة، وهي مجانية.

هناك أيضًا الكثير من الزهور الصالحة للأكل التي أزرعها وأستخدمها في تربية الدجاج أيضًا. أتوجه إلى حديقة الزهور العشبية/الصالحة للأكل في طريقي إلى الحظيرة وأقطع بعض الأزهار وأتركها في سلة لأحضرها معي إلى الحظيرة. يأكل الدجاج بعضًا منه، والبعض الآخر أرميه في صناديق التعشيش أو على أرضية الحظيرة. إنها سهلة واقتصادية.

المحاور : في أي مجالات إدارة الدجاج يمكنني استخدام الأعشاب؟

السيدة ليزا :

أستخدم الأعشاب في كل منطقة تقريبًا : العلف، والماء، والحاضنة، وصناديق التعشيش، وحمام الغبار، وأرضية الحظيرة.

تختلف الأعشاب المحددة التي أستخدمها اعتمادًا على تطبيقي، على سبيل المثال، الأعشاب المهدئة في صناديق التعشيش، والأعشاب الصحية للغاية المقاومة للأمراض في الحاضنة، والأعشاب الطاردة للحشرات في حمام الغبار، والأعشاب المغذية المجففة في العلف، والثوم المعزز للمناعة. قومي بتبريد النعناع في الماء وتجميده في مكعبات ثلج للتغلب على حرارة الصيف.

المحاور : ما هي الأعشاب التي يجب أن أبدأ بها؟

السيدة ليزا :

أجد أن جميع الأعشاب سهلة النمو، وربما يكون النعناع هو الأسهل ! سأبدأ بتلك التي قد تستخدمها أيضًا في الطهي، لذا فهي تؤدي مهمة مزدوجة . أشياء مثل الشبت والريحان والبقدونس والأوريجانو كلها خيارات جيدة للبدء بها.

المحاور : ماذا لو أردت فقط زراعة عشرة أعشاب؟

السيدة ليزا :

أعتقد أن أفضل عشرة أعشاب لحفظ الدجاج هي:

الريحان – مضاد للجراثيم، وصحة الأغشية المخاطية

الثوم – مضاد للفطريات ويفيد نظام الدورة الدموية

الخزامى – مسكن للتوتر، يزيد الدورة الدموية، عطري للغاية، مبيد حشري

القطيفة - مسكن للتوتر، يزيد الدورة الدموية، عطري للغاية، مبيد حشري

البردقوش - منشط، مضاد للالتهابات، مزيل للاحتقان، يحسن الدورة الدموية، مزيل للسموم

النعناع – مبيد حشري وطارد للقوارض، مضاد للأكسدة، يساعد في صحة الجهاز التنفسي، يساعد على الهضم، يخفض درجة حرارة الجسم بشكل طبيعي.

نبات ابو خنجر - منبه ومطهر ومضاد حيوي ومبيد حشري وديدان

الأوريجانو - يكافح الكوكسيديا والسالمونيلا والتهاب الشعب الهوائية المعدية وأنفلونزا الطيور والرؤوس السوداء والإشريكية القولونية، ويقوي جهاز المناعة.

البقدونس - يحتوي على نسبة عالية من الفيتامينات، ويساعد في تطوير الأوعية الدموية، ومنبه

المريمية - مضاد للأكسدة، مضاد للطفيليات، معزز للصحة العامة، يعتقد أنه يحارب السالمونيلا

المحاور : الأعشاب المفضلة وفوائدها ؟

السيدة ليزا :

يطرد الثوم البراغيث والقراد والطفيليات الأخرى، ويتحكم في الرائحة، وهو طارد طبيعي للديدان، وله فوائد صحية عامة، ويزيد من تحويل الغذاء، ويدعم صحة الجهاز التنفسي والجهاز المناعي.

الريحان وبلسم الليمون مبيدان حشريان، وينتجان صفار البيض البرتقالي، كما أنهما يحتويان على نسبة عالية من البروتين.

البقدونس منشط يساعد على نمو الأوعية الدموية والدورة الدموية، ويشجع نمو الريش، ويحتوي على نسبة عالية من البروتين.

الأوريجانو مضاد للطفيليات، ومضاد للفطريات، ومضاد حيوي.

يساعد بلسم النحل والشبت والأوريجانو والزعتر على صحة الجهاز التنفسي.

الشمر، البردقوش، ابوخنجر ، والبقدونس هي منبهات لوضع البيض.

تعتبر الكزبرة والمريمية والنعناع والطرخون رائعة للصحة العامة.

تنتج خضار البرسيم والريحان والهندباء صفار البيض البرتقالي.

يساعد السنفيتون على الهضم، وهو مضاد للالتهابات، ويدعم نمو العظام والشرايين، ويحتوي على فيتامين ب 12، ويحتوي على نسبة عالية من البروتين.

المحاور : استخدام الأعشاب في قن الدجاج Chicken Coop

السيدة ليزا :

يمكن استخدام جميع الأعشاب التالية في حظيرة الدجاج/بيت الدجاج لإفادة الدجاج وإبعاد الآفات غير المرغوب فيها:

النعناع طارد للقوارض والحشرات، ويساعد في الوقاية من الأمراض ومكافحة الطفيليات، ويشجع نمو الريش.

اللافندر له تأثير مهدئ على الدجاج، ويزيد من الدورة الدموية، وهو مبيد حشري ذو رائحة عطرية عالية.

الأوريجانو مضاد للطفيليات، ومضاد للفطريات، وله خصائص مضاد حيوي.

يعمل اليارو كمضاد للبكتيريا، ومضاد للالتهابات، وينظف الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي، ويخفف التوتر، ويشفي الجروح، وهو مبيد حشري.

الأعشاب الأخرى لاستخدامها في حظائر الدجاج :

أوراق الغار - بلسم الليمون - عشب الليمون - إكليل الجبل

زعتر – رَيحان - بلسم النحل - النعناع البري

ثلاث طرق لاستخدام الأعشاب في قن الدجاج :

1- نثر الأعشاب الطازجة على أرضية حظيرتهم

2- تعليق الأعشاب الطازجة في الحظيرة

3- اصنع رذاذًا منعشًا للحظيرة من اللافندر والنعناع.



المحاور : كيفية صنع رذاذ المنعش للحظائر الدجاج ؟

السيدة ليزا :

قسم الأعشاب (اللافندر والنعناع) إلى مرطبانين واسحقيهما قليلاً بأصابعك.

أضف الخل الأبيض إلى كل برطمان، بحيث يغطي الأعشاب بالكامل ويترك ارتفاعًا بمقدار ربع بوصة في كل برطمان.

ضع البرطمانات جانبًا لتنضج لمدة أسبوع أو أسبوعين.

هز البرطمان كل بضعة أيام.

عندما يتحول الخليط إلى اللون البني المخضر، يصبح جاهزًا للتصفيته في زجاجة رذاذ.

رش في الحظيرة حسب الحاجة









المحاور : كيفية استخدام الأعشاب في صناديق العش Nest boxes ؟

السيدة ليزا

يمكن استخدام جميع الأعشاب التالية في صناديق العش لإفادة الدجاج وإبعاد الآفات غير المرغوب فيها :

اللافندر مهدئ، ويزيد الدورة الدموية، وهو عطري للغاية، ويعمل كمبيد حشري.

النعناع طارد للقوارض والحشرات، ويمنع الأمراض، ويعمل على مكافحة الطفيليات، ويشجع نمو الريش.

عشبة الليمون تطرد الذباب والبعوض والحشرات الطائرة الأخرى.

نثر الأعشاب المفيدة في صناديق العش وقم بتجديدها حسب الحاجة.



المحاور : كيفية استخدام الأعشاب في ساحة حركة الدجاج

Chicken Run

السيدة ليزا :"

يمكن استخدام جميع الأعشاب التالية في مزارع الدجاج لإفادة الدجاج وإبعاد الآفات غير المرغوب فيها:

عشبة الليمون تطرد الآفات الحشرية.

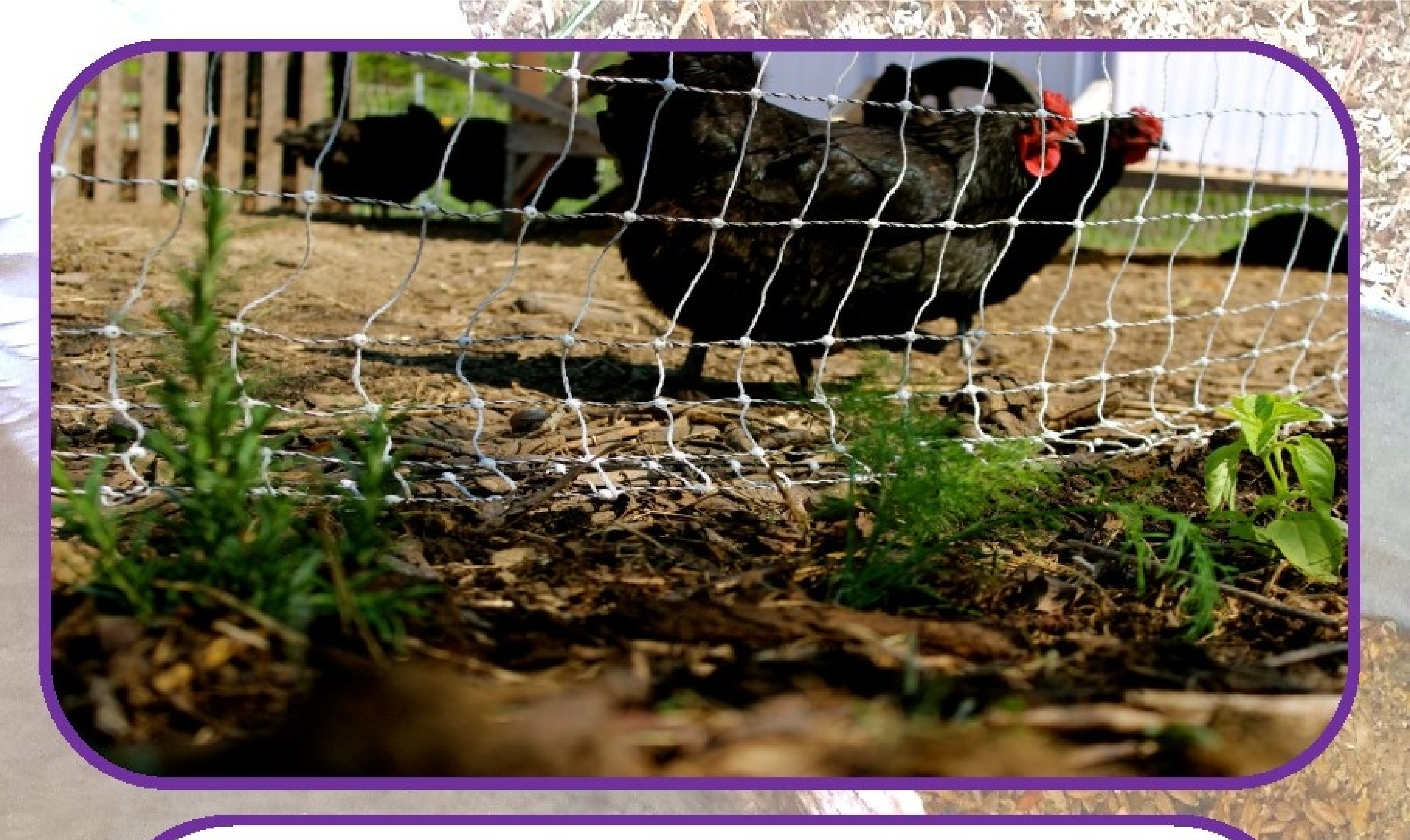
يطرد الريحان الآفات الحشرية، وينتج صفار لون البرتقال، وهو غني بالبروتين، ويعمل كمضاد للبكتيريا، ويحسن صحة الأغشية المخاطية، ويجدد شبابها.

الشبت مضاد للأكسدة، ومهدئ، ويمنع الأمراض، ويكافح الطفيليات، ويحسن صحة الجهاز التنفسي، وغني بالبروتين، ويطرد الحشرات الضارة، ومضاد للإسهال.

إكليل الجبل يطرد الحشرات، ومسكن للآلام، ويحسن صحة الجهاز التنفسي، ومهدئ.

النعناع طارد للقوارض والحشرات، ويوفر الوقاية من الأمراض، ويسيطر على الطفيليات، ويشجع نمو الريش. كيفية استخدام الأعشاب

في ساحة الحركة او الجري : ازرع الأعشاب المفيدة استفد من عشبة الليمون والريحان والشبت وإكليل الجبل والنعناع عن طريق زراعتها بالقرب من ساحة الحركة



المحاور : كيفية استخدام الأعشاب كحمام غبار للدجاج Dust path

السيدة ليزا :

يمكنك طحن الأعشاب وإضافتها إلى حمام غبار الدجاج للمساعدة في الحماية من القمل والعث والطفيليات وغيرها من المشكلات. الخزامى والنعناع وإكليل الجبل هي مبيدات حشرية طبيعية. اليانسون والشبت والشمر والزنجبيل والنعناع هي وسائل جيدة للوقاية من الأمراض والطفيليات. الشيح المجفف يطرد القمل والعث. اليارو المجفف مضاد للبكتيريا، ومضاد للالتهابات، وينظف الجيوب الأنفية والجهاز التنفسي، ويخفف التوتر، ويشفي الجروح، ويعمل كمبيد حشري.

كيفية استخدام الأعشاب في حمام الغبار:

قم بخلط أي من الأعشاب الجافة المذكورة أعلاه أو جميعها في صندوق الغبار الخاص بك.



المحاور : كيف نقدم الاعشاب للدواجن ؟

السيدة ليزا :

ثلاث طرق لتغذية على الأعشاب :

اولا قم بتقطيع الأعشاب

ثانيا أضف الأعشاب أو أي من الأعشاب الأخرى الجافة أو الطازجة إلى حصة العلف اليومية.

ثالثا أثناء تساقط الريش، استخدم اليانسون والشبت والشمر والثوم والنعناع و/أو البقدونس لتشجيع إعادة نمو الريش.

.

المحاور : كيف تستخدم الاعشاب مع الكتاكيت ؟؟

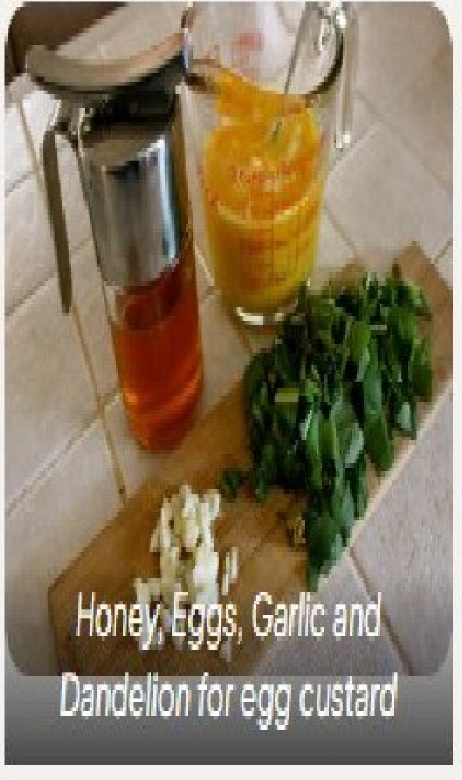
السيدة ليزا :

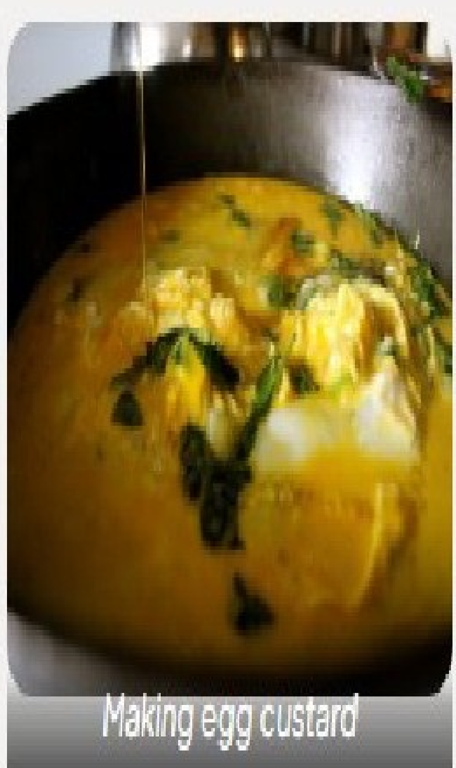
في بعض الأحيان يكون من الصعب على الكتاكيت استخدام الأعشاب، لذلك هناك طريقة لإدخال الأعشاب في النظام الغذائي للكتاكيت عن طريق صنع كاسترد البيض، أو إضافة الأعشاب إلى طعامها:

اصنع "كسترد البيض " عن طريق خفق البيض والثوم المفروم والهندباء الخضراء وقليل من العسل وبعض الماء. تقلى وتترك لتبرد ثم تقدم للفراخ.

أضف أيًا من الأعشاب الجافة أو الطازجة المذكورة أعلاه إلى علف الكتاكيت بشكل منتظم. قم بتقطيع الأعشاب لتسهيل تناولها قليلاً

.


Honey, Eggs, Garlic and Dandelion for egg custard


Making egg custard


Chickens eating the egg custard

المحاور : كيفية استخدام الأعشاب في ماء الدجاج

السيدة ليزا :

يمكن استخدام الأعشاب التالية في ماء الدجاج للاستفادة من صحته:

يطرد الثوم البراغيث والقراد والطفيليات الأخرى. يتحكم في الرائحة وهو طارد طبيعي للديدان. له فوائد صحية عامة؛ يزيد من تحويل الأعلاف. يدعم صحة الجهاز التنفسي والجهاز المناعي.

الريحان وبلسم الليمون مبيدان حشريان، وينتجان صفار البيض البرتقالي ويحتويان على نسبة عالية من البروتين.

البقدونس منشط يساعد على نمو الأوعية الدموية والدورة الدموية، ويشجع نمو الريش، ويحتوي على نسبة عالية من البروتين.

يقي الأوريجانو من الأمراض، فهو طارد طبيعي للديدان، ويعمل كمضاد حيوي، ويساعد في صحة الجهاز التنفسي.

الهندباء هي أحد مضادات الأكسدة ومصدر ممتاز للكالسيوم

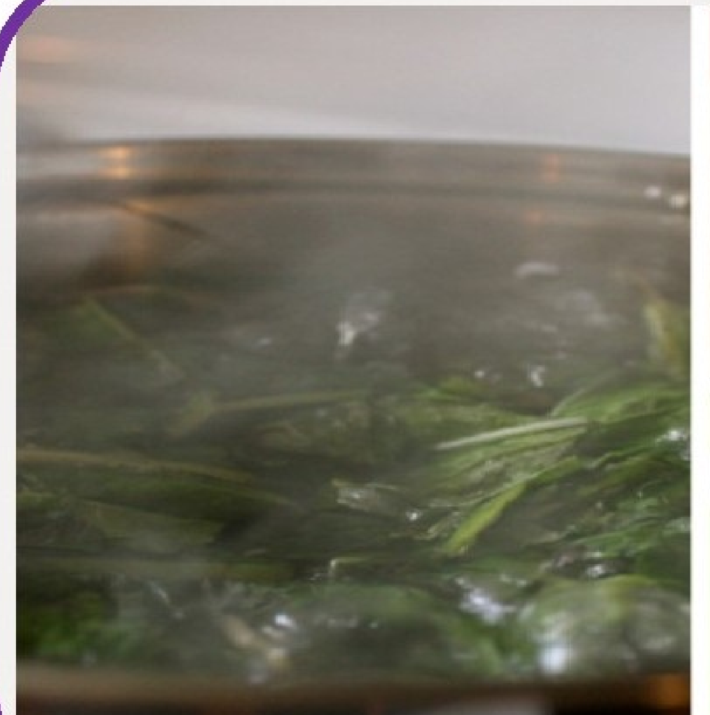
.

كيفية استخدام الأعشاب في الماء ؟؟

قم بتحضير شاي الأعشاب بالريحان وبلسم الليمون والبقدونس والأوريجانو و/أو الهندباء (سواء الطازجة أو المجففة).

أضف فصوص الثوم المهروسة إلى الماء وقم بتغييرها كل بضعة أيام

.





المحاور : ما هي نصائحك حول علاج الامراض ؟

السيدة ليزا :

يمكن علاج مشاكل الجهاز التنفسي بإضافة الريحان أو بلسم النحل أو القرفة أو البرسيم أو الشبت أو القنفذية أو إكليل الجبل أو الزعتر أو اليارو إلى نظامهم الغذائي. يُعتقد أن المريمية تقاوم السالمونيلا، وقد تمت دراسة الأوريجانو كمضاد حيوي طبيعي إلى جانب الزعتر.

يمكن محاربة الديدان الداخلية باستخدام الكبوسين والثوم وبذور اليقطين والأفسنتين والبابونج والنعناع البري.

كما هو الحال مع صحتنا، فإن بناء نظام مناعة قوي للدجاج هو الأفضل دائمًا. إن الوقاية من المرض أسهل بكثير من علاجه. إن جعل الأعشاب جزءًا منتظمًا من النظام الغذائي لقطيعك يساعد بشكل كبير في تحسين صحته.

مصدر المقال : Abundant permaculture



كيف تحمي الدجاج من افتراس الثعالب

مقدمة

الثعالب هي الكابوس الأول لكل مربي الدجاج. إنها اللحظة الأكثر تدميراً بالنسبة لأي مربي دجاج: حيث يتسلل ثعلب بطريقة ما إلى حظيرتك ويقتل واحدًا أو أكثر من قطيعك الثمين والمحبوب للغاية.

كيف يمكن ان تحمي دجاجك من افتراس وهجوم الثعالب ؟

الثعلب هو عدو ماكر وذكي. سوف يقومون بتقييم حظيرتك وجريتك. إنهم مثابرون ويتعلمون بسرعة. الثعلب لن يستسلم بخفة.. تحدث معظم الهجمات في ساعات الصباح الباكر أو في المساء، وكذلك في الربيع عندما تتجول الأشبال صغيرة، فإنها تصطاد مع أمهاتها، غالبًا في النهار. لا تشعر الأشبال الصغيرة بالقلق من البشر أيضًا، لذلك من المرجح أن تراهم في أغسطس أيضًا، عندما يتركون أمهم لأول مرة.

إذن، ما الذي يمكنك فعله لحماية وتأمين دجاجك ؟ فيما يلي بعض الأفكار، بعضها أساسي، والبعض الآخر يضيف طبقة إضافية من الحماية.

اولا : استخدِم سياجًا آمنًا لحماية قطيعك

يعد السياج الجيد والآمن والذي يتم صيانته جيدًا أمرًا حيويًا. تحتاج الثعالب والحيوانات المفترسة الأخرى فقط إلى أن تكون قادرة على حفر حفرة صغيرة تحت سياجك، أو العثور على نقطة ضعف حيث انكسر بعض الأسلاك، حتى تتمكن من الدخول في مسارك. يعد السياج الذي يبلغ ارتفاعه 6 أقدام (180 سم)، ومن الأفضل أن يكون بقمة مائلة للخارج، بداية جيدة. سيمنع المنحدر الثعالب من التسلق. إذا قمت

بحفره، فهذا يجعل من الصعب على الثعالب إنشاء ثقوب والحفر تحتها.
تأكد من أن السياج نفسه يصل إلى الوظيفة أيضًا. إذا كنت في شك، استخدم شبكة سلكية صلبة بدلاً من سلك الدجاج.

ثانيا : تأكد من إغلاق لابواب علي دجاجك كل ليلة

الوقت الذي تصطاد فيه الثعالب هو في الليل وفي الصباح الباكر. تأكد من حبس قطيعك ليلاً. استخدم إحدى أدوات فتح أبواب حظيرة الدجاج الأوتوماتيكية . حيث يغلق اوتوماتيك باب الحظيرة ليلاً ويعيد فتحه عندما تشرق الشمس . يمكن ضبطها إما باستخدام مؤقت أو بواسطة مستشعر الضوء. يمكنك ضبط وقت معين في الصباح، والسماح لمستشعر الضوء بالإغلاق في المساء .

ثالثا قم بتأمين حظيرتك من أي حيوان مفترس

من الضرورى التأكد أن حظيرتك آمنة تمامًا هو أمر بالغ الأهمية.
سوف تجد الثعالب أي ثغرات في حظيرتك . احذر من وجود ثقب صغير في زاوية حظيرتك أو من الباب المفتوح ليلاً.

رابعا فحص شهري

على الأقل تحقق حول السياج الخاص بك بحثًا عن أي ثقوب في السلك.
افحص الأرض بحثًا عن أي علامات على وجود ثعلب يحاول الدخول إلى المسار. وتأكد من أن الحظيرة نفسها لا تزال محكمة وآمنة. افحص البطاريات الموجودة على باب حظيرتك أو السياج أو الأضواء.

خامسا استخدام الأضواء يمكن ان تخيف الثعالب

يمكن أن تعمل الأضواء، وخاصة الأضواء الوامضة، ولكن إذا كنت في منطقة حضرية فقد لا يكون الجيران موضع ترحيب بها. يمكن أن تكون رادعًا، لكن الثعالب ماكرة، فإذا اكتشفت أن الضوء ثابت، ولم يتحرك منذ أسابيع، فقد لا تنجح هذه التقنية. يمكنك تحريكه ولكن ذلك قد يكون مرهقًا ويمكن نسيانه بسهولة.

سادسا يمكن أن تساعد الحيوانات الأليفة في حماية دجاجك

يمكن لكلب المساعدة في إبعاد الثعالب. تتمتع الثعالب بحاسة شم ممتازة. سوف يشمون رائحة كلبك، وقد يكون ذلك كافيًا لإبعاد الثعلب، لكنهم قد يخاطرون به إذا كانوا جائعين حقًا.

سابعا كن حذر

لا تنخدع بشعور زائف بالأمان لمجرد أن ذلك لم يحدث لك. كن حذرا. تجول حول قطيعك في أوقات غير منتظمة، نمط حركتك هو نقطة ضعف لا تختلف عن ثقب في سياجك.

❖ **تنويه :**

ليست الثعالب فقط التي تريد الهجوم على حظيرتك ولكن يوجد كائنات اخري تفترس الدجاج و ذلك حسب وجودها فى البيئة مثل طائر البوم و الصقور و العرسة من القوارض وكائنات اخري تفضل افتراس الدجاج و سوف تستخدم ذات الاساليب السابق ذكرها لحماية حظيرتك من الافتراس

FOXES OF THE WORLD

BLANFORD'S FOX
Vulpes cana

FENNEC FOX
Vulpes zerda

SWIFT FOX
Vulpes velox

CAPE FOX
Vulpes chama

RÜPPELL'S FOX
Vulpes rueppellii

BENGAL FOX
Vulpes bengalensis

TIBETAN SAND FOX
Vulpes ferrilata

ARCTIC FOX
Vulpes lagopus

RED FOX
Vulpes vulpes

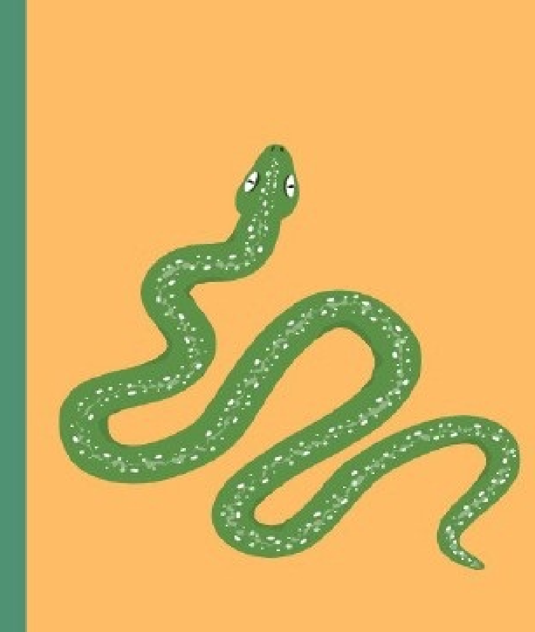
PALE FOX
Vulpes pallida

KIT FOX
Vulpes macrotis

CORSAC FOX
Vulpes corsac



11 CHICKEN PREDATORS TO WATCH FOR











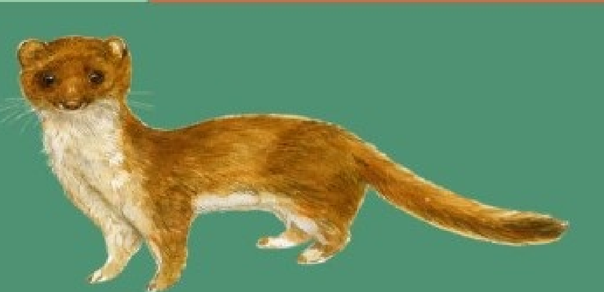













لكي سيدتي : تتبيلة دجاج بالاعشاب

مكونات تتبيلة الدجاج :

اربع قطع من صدور الدجاج. ملعقتان كبيرتان من قشر الليمون.

ثلث كوب من عصير الليمون. فصان من الثوم المفروم.

ملعقة صغيرة من الريحان المجفف. ملعقة صغيرة من الزعتر المجفف.

ملعقة صغيرة من إكليل الجبل المجفف. ملعقة صغيرة من الملح.

ملعقة صغيرة من الفلفل الأسود. ملعقتان كبيرتان من زيت الزيتون.

طريقة التحضير :

خلط مكونات التتبيلة

تخلط مكونات التتبيلة وهي الليمون والثوم والريحان والزعتر وإكليل الجبل والملح والفلفل والزيت معاً في وعاء صغير.

نقع الدجاج بالتتبيلة

تسكب التتبيلة مع قطع الدجاج في كيس قابل للإغلاق وتنقع وتوضع بالثلاجة لمدة 4 ساعات على الأقل.

تقديم الدجاج بتتبيلة الأعشاب

تشوى قطع الدجاج المتبل وتقدم فوراً.


تتبيلة دجاج المشوي على الطريقة التركية

مقادير عمل تتبيلة الدجاج المشوي

دجاجة مقطعة إلى 8 قطع، منقوعة ومغسولة جيداً.

100 غرام من لبن الزبادي. بصلة مفرومة ناعم.

ربع ملعقة صغيرة من السماق.

3 ملاعق كبيرة من الكمون المطحون.

4 ملاعق كبيرة من الفلفل الحلو.

نصف كوب عصير ليمون طازج.

نصف كوب زيت زيتون.ملعقة صغيرة من الثوم المفروم.

4 فصوص من الثوم المقطع.

ملح (حسب الرغبة). فلفل أسود (حسب الرغبة).

طريقة التحضير :

- اخلطي البصل المفروم مع الزبادي والثوم وعصير الليمون وزيت الزيتون والكمون والفلفل الحلو في وعاء زجاجي كبير، ثم قلبي المزيج جيداً حتى يتجانس.
- أضيفي قطع الدجاج إلى التتبيلة وقلبيهم جيداً من جميع الجوانب، ثم غلفي الوعاء بكيس بلاستيكي واتركيه في الثلاجة ليلة كاملة.
- ضعي قطع الدجاج مع التتبيلة في صينية الخبز، ثم غلفي الصينية بورق الألومنيوم، ثم ضعيها في فرن مسخن مسبقاً لمدة ساعة.
- أزيلي ورق الألومنيوم عن الصينية ثم أعيديها إلى الفرن حتى يتحمّر الدجاج وتصبح التتبيلة كالصلصة.
- اخلطي البصل الجوانح والبقدونس والسماق في طبق متوسط واتركيه جانباً.
- زيني الدجاج المشوي بالبصل المقلي والبقدونس والسماق، وقدميه على الفور مع الخبز.



الفوائد الصحية و الغذائية من تناول الدجاج

مقدمة :

يتمتع الدجاج بفوائد صحية موثقة جيدًا، لكن الأجزاء وطرق التحضير المختلفة تؤثر في مدى صحة وجبتك المعتمدة على الدجاج. تحتوي القطع الداكنة مثل الفخذ على نسبة عالية من السعرات الحرارية مقارنة بالقطع الفاتحة مثل الصدر الدجاجة . كما أن الاحتفاظ بالجلد أو قلي الدجاج سيضيف دهونًا مشبعة.

إذا كنت تستبدل اللحوم الحمراء بالدجاج، فسوف ترغب في التمسك بصدر الدجاج، لأنه أكثر قطع الطيور صحة.

الفوائد الصحية :

يعتبر الدجاج بديلاً رائعًا للحوم الحمراء. تعتبر اللحوم مصدرًا رائعًا للبروتين، وقد تم ربطها بمجموعة متنوعة من الفوائد الصحية:

1- تقوية العظام والعضلات

البروتين الخالي من الدهون في الدجاج هو مصدر ممتاز للأحماض الأمينية. تستخدم أجسامنا الأحماض الأمينية لبناء الأنسجة العضلية، وهو أمر مهم بشكل خاص مع تقدمنا في العمر. وقد أظهرت الدراسات أيضًا أن تناول كميات أكبر من البروتين يساعد في الحفاظ على كثافة المعادن في العظام. يمكن أن يساعد تناول الدجاج على بناء عضلات أقوى وتعزيز صحة العظام، مما يقلل من خطر الإصابات والأمراض مثل هشاشة العظام.

2- إدارة الوزن وصحة القلب

تشير الأبحاث إلى أن 25-30 جرامًا من البروتين لكل وجبة يمكن أن يساعدنا على الشعور بالشبع. الوجبات الغنية بالبروتين يمكن أن تجعلنا نشعر بالشبع على الرغم من تناولنا كميات أقل، مما يساعد على تعزيز إدارة الوزن بشكل أفضل. يؤدي الوزن الصحي إلى تحسين عوامل الخطر لمشاكل القلب مثل ارتفاع مستويات الدهون الثلاثية وارتفاع ضغط الدم. يمكن أن يساعد الدجاج، وهو غذاء غني بالبروتين، في إدارة الوزن وتقليل خطر الإصابة بأمراض القلب.

3- مزاج أفضل

يحتوي الدجاج على حمض التربتوفان الأميني، الذي يرتبط بمستويات أعلى من السيروتونين (هرمون "الشعور بالسعادة") في أدمغتنا. مستويات التربتوفان في الدجاج ليست عالية بما يكفي لتجعلك تشعر بالبهجة على الفور، لكن الدراسات تظهر أنه يمكن أن يساعد في تعزيز مستويات السيروتونين عندما يقترن بعوامل أخرى.

4- تَغذِيَة

يمتلئ الدجاج بالبروتينات عالية الجودة ولا يحتوي على الكثير من الدهون، خاصة إذا كنت تتناول قطعًا خالية من الدهون. بالإضافة إلى محتواه الغني بالبروتين، يحتوي الدجاج أيضًا على :

فيتامين ب 12 – التربتوفان

الكولين – الزنك

حديد – نحاس



How Chicken Powers Your Body

Contains Nutrients Linked with Mood

Chicken has tryptophan, an amino acid that is responsible for raising serotonin levels in your brain. Serotonin is the "feel-good" neurochemical linked with mood.[3]

Provides Vitamins and Minerals Involved in Brain Function

Dark and white meat chicken contains vitamin B12 and choline, which together may promote brain development in children, help the nervous system function properly and aid cognitive performance in older adults.[1,2]

Easy to Eat

For those who struggle with chewing or swallowing foods, or with changes in taste, chicken is a versatile source of high-quality protein.[4]

Promotes Heart Health

Chicken provides under-consumed vitamins and minerals, and can be center of the plate for a heart-healthy, low-fat, low-cholesterol diet, such as the DASH diet.[5-7]



Strengthens Bones

Chicken is a source of dietary protein. Protein can benefit bone health.[10]

Aids in Weight Loss

Lean chicken meat is an excellent source of protein that the body can use easily. Foods high in protein may be a tool for managing weight and a normal blood sugar.[12,13]

Builds Muscle

Chicken is a source of high-quality dietary protein. 30 grams of protein per meal could benefit muscle growth.[11]

SAFETY FIRST!

Chicken can only power your body when it is fully cooked. Always practice proper food safety practices when handling chicken to avoid foodborne illness.

Do not wash raw chicken before cooking and always cook chicken to at least a 165°F internal temperature as measured with a food thermometer.[14]



Does Chicken Soup Help Fight Colds?

It could! Chicken soup may restore fluids, loosen up mucus in the chest and provides optimal nutrients like zinc and protein to support a normal immune system.[8,9]

Learn more about the health and nutrition benefits of chicken at ChickenCheck.In

العناصر الغذائية لكل حصة

تحتوي شريحة صدر الدجاج الخام الخالية من العظم والجلد على:

السعرات الحرارية: 120

البروتين: 26 جرام

الدهون: 2 جرام

الكربوهيدرات: 0 جرام

الألياف: 0 جرام

السكر: 0 جرام

الأشياء التي يجب الحذر منها:

توصي وزارة الزراعة الأمريكية بتحديد أحجام حصص الأطعمة مثل الدجاج بما يتراوح بين 2 إلى 6 أونصات ونصف من البروتين يوميًا. قد يحتاج الأشخاص الذين يمارسون النشاط البدني إلى المزيد.

قم بتخزين الدجاج وطهيه بشكل صحيح للوقاية من الأمراض المنقولة بالغذاء. يمكن أن يؤدي التلوث المتبادل أثناء الطهي أو ترك الدجاج لفترة طويلة إلى نمو البكتيريا التي ستسبب لك مرضًا خطيرًا.

على الرغم من أنه يعتبر بروتينًا خاليًا من الدهون، إلا أن الدجاج يحتوي على كمية صغيرة من الكوليسترول. إذا كنت تتبع نظامًا غذائيًا منخفض الكوليسترول أو معرضًا لخطر الإصابة بأمراض القلب، فاحرص على الانتباه جيدًا لكمية الكوليسترول الموجودة في اللحوم التي تشتريها. لا يضر أبدًا مناقشة ما تأكله مع الطبيب أو اختصاصي التغذية.

كيفية تحضير الدجاج

بعد شراء الدجاج، تأكدي من تبريده خلال ساعتين. إذا لم تكن ترغب في طهي الدجاج خلال يومين، قم بتجميده في غلاف بلاستيكي آمن للتجميد ثم قم بإذابته قبل الطهي. هناك عدة طرق لتذويب الدجاج المجمد:

قم بإذابتها في الثلاجة لمدة 24 ساعة قبل الطهي.

اغمرها في ماء الصنبور البارد حتى تذوب. قم بتغيير الماء كل 30 دقيقة. يمكن أن تستغرق العبوة التي يبلغ وزنها ثلاثة أرطال بضع ساعات حتى تذوب بهذه الطريقة.

استخدمي الميكروويف لتذويب الدجاج. تأكد من طهيه بعد ذلك مباشرة.

أيًا كانت الطريقة التي تستخدمها، لا تترك الدجاج في بيئة تزيد درجة حرارتها عن 40 درجة فهرنهايت عند الذوبان، حيث يمكن أن تبدأ البكتيريا في النمو على اللحوم. يمكنك أيضًا اختيار طهي الدجاج المجمد.

عند الطهي، ركز على تسخين اللحم إلى درجة الحرارة المناسبة بدلاً من التركيز على وقت الطهي. يجب أن يصل الدجاج إلى درجة حرارة داخلية تبلغ 165 درجة فهرنهايت قبل تناوله. للتحقق من ذلك، أدخل مقياس حرارة الطعام في الجزء الأكثر سمكًا من أي قطعة دجاج تقوم بطهيها.

لا تدع مقياس الحرارة يلمس أي عظام.

عند طهي الدجاج:

يجب أن يستغرق الصدر الخالي من العظم 4 أونصات من 20 إلى 30 دقيقة عند 350 درجة فهرنهايت للطهي.

ستكون صدور الدجاج بالعظم أكبر حجمًا وتستغرق وقتًا أطول في الطهي. ضعيها في الفرن لمدة 30 إلى 40 دقيقة عند 350 درجة فهرنهايت.

بالنسبة لصدور الدجاج المحشوة، اخبزيها لمدة 15 إلى 30 دقيقة إضافية للتأكد من نضجها.

إذا كان عليك تقطيع الدجاج، فاستخدم سطح تقطيع منفصلًا وسكينًا لتجنب التلوث المتبادل مع الأطعمة الأخرى. عند الانتهاء، قم بتنظيف وتطهير سطح التقطيع وأي أدوات مطبخ لامست الدجاج النيئ. اغسل يديك دائمًا بين لمس اللحوم النيئة وأي طعام آخر.

هناك العديد من الطرق للاستمتاع بصدر الدجاج الجيد، بما في ذلك:

مثلا : تقطيع الدجاج الى شرائح في سلطة. او مشوي على الأرز أو مع الخضار. او مقطعة على شطيرة. او كبديل لفطيرة لحم البقر في برغر . او مع المعكرونة والصلصة المفضلة لديك . او في لفة مع الصلصة والحمص

المصدر : WebMD

والمراجعة مع بروفيسور Dany P. Baby, MD

on September 19, 2022

CHICKEN BENEFITS

Chicken offers more grams of protein than plant-based proteins

*per 100g serving size, cooked

100g of Chicken Breast
180 Calories
30g Protein
0g Carbs
7.4g Fat

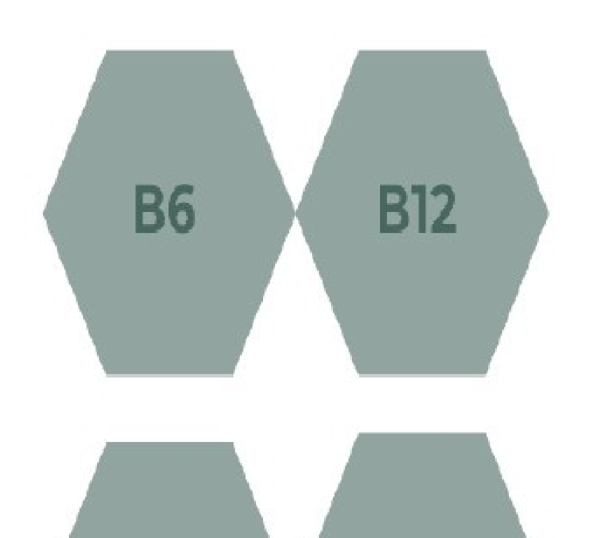


100g of cooked legumes/beans
200 Calories
15g Protein
35g Carbs
0.6g Fat



Chicken is good source of essential vitamins and minerals

VITAMINS



MINERALS





الفوائد الصحية والغذائية من تناول المرقة

ما هو مرق العظام؟

مرق العظام هو سائل مصنوع من غليان عظام الحيوانات والأنسجة الضامة. يستخدم الطهاة المرق كقاعدة للحساء والصلصات والمرق. بعض الناس يشربونه من تلقاء أنفسهم. كان الناس يصنعون مرق العظام منذ بداية البشرية. يعتقد علماء الأنثروبولوجيا أن الناس شربوا السائل المملوء بالعظام وأجزاء الحيوانات الأخرى في وقت مبكر من عصور ما قبل التاريخ.

مرق عظام الدجاج :

هذا هو النوع الأكثر شعبية من مرق العظام. يحتوي مرق عظام الدجاج على نسبة أعلى من الأحماض الأمينية مقارنة بمرق عظام اللحم البقري، على الرغم من أنه أقل كثافة من العناصر الغذائية من مرق عظام الديك الرومي. كما أنه يحتوي على نسبة دهون أقل من معظم أنواع مرق العظام الأخرى وله نكهة خفيفة نسبيًا تمتزج جيدًا مع مجموعة متنوعة من الأطباق.

فوائد مرق العظام

تشمل الفوائد الصحية لمرق العظام ما يلي:

1- ترطيب أفضل

يساعدك المحتوى المائي العالي في مرق العظام على البقاء رطبًا. يشكل الماء 70% من الجسم ويؤثر على كل وظائف الجسم تقريبًا.

2- تحسين النوم

يحتوي مرق العظام على كميات صغيرة من حمض الجلايسين الأميني، والذي قد يعزز الاسترخاء والنوم العميق والأكثر تجديدًا.

3- تعزيز الكولاجين

الكولاجين هو البروتين الأكثر وفرة في جسمك. يساعد هيكلها المضفر الذي يشبه السلسلة على تقوية مجموعة متنوعة من الأنسجة، بما في ذلك الجلد والعظام والعضلات والأوتار. مرق العظام غني بشكل طبيعي بالكولاجين. ولكن هناك القليل من الأدلة على أن تناول الأطعمة الغنية بالكولاجين سيساعد جسمك على إنتاج المزيد من البروتين.

4-انخفاض الالتهاب

تشير بعض الدراسات إلى أن مرق العظام يمكن أن يساعد في تقليل الالتهاب. يرتبط الالتهاب المزمن بمجموعة من الحالات، بما في ذلك التهاب المفاصل ومرض كرون والتهاب القولون التقرحي. قد تعمل الأحماض الأمينية الموجودة في مرق العظام على مقاومة المركبات المسببة للالتهاب في الجسم.

5- مرق العظام لإنقاص الوزن

يمكن أن يكون مرق العظام جزءًا من نظام صحي لفقدان الوزن. فهو مليء بالبروتين – حوالي 10 جرام لكل حصة – والذي يمكن أن يساعدك على الشعور بالشبع لفترة أطول. يمكن أن يساعد هذا البروتين الإضافي أيضًا في بناء كتلة العضلات الهزيلة، والتي بدورها تمكن جسمك من حرق المزيد من السعرات الحرارية على مدار اليوم. أوصى الخبراء بأن يتناول معظم الأشخاص ما لا يقل عن 0.8 جرام من البروتين يوميًا لكل كيلوغرام من وزن الجسم. لتحقيق أقصى قدر من اكتساب العضلات الخالية من الدهون، تأكد من دمج التمارين في روتينك اليومي أيضًا.

5 HEALTH BENEFITS OF *Bone Broth*



Improves
Joint Health



Aids
Digestion



Packs Mineral
Rich Nutrients



Boosts Immunity



Fights Common
Cold & Flu

HOW TO ADD BONE BROTH TO YOUR DAILY DIET



Soup and Stews
Use it as a base for soup and stews for a boost of flavor.



Quick Gravy
Melt ghee, tapioca starch, and bone broth in a saucepan until it thickens into a savory sauce.



Steamed Veggies*
Cook veggies in bone broth to let them absorb the nutrients.



Drinks
Warm it up and serve it in a mug for a cozy drink.



الآثار الجانبية لمرق العظام :

على الرغم من أن مرق العظام يعتبر آمنًا للاستهلاك بشكل عام، إلا أن هناك بعض المخاطر المحتملة التي يجب الانتباه إليها.

1- التلوث بالرصاص:

تظهر بعض الدراسات مستويات مرتفعة من الرصاص في مرق العظام، والتي يمكن أن تكون ضارة بالصحة إذا تم تناولها بكميات كبيرة.

2- التلوث الجرثومي :

يمكن أن يؤدي التحضير والتخزين غير المناسبين لمرق العظام إلى نمو البكتيريا، مما يزيد من خطر الإصابة بالأمراض المنقولة بالغذاء.

3- ردود الفعل التحسسية :

قد يحتوي مرق العظام على مواد مسببة للحساسية مثل منتجات الألبان أو المحار، لذلك من المهم التحقق من المكونات قبل تناولها.

4- التفاعل مع الأدوية :

يحتوي مرق العظام على أحماض أمينية ومعادن يمكن أن تتفاعل مع بعض الأدوية، مثل مميعات الدم.

من المهم اتباع إرشادات سلامة الغذاء المناسبة عند تحضير وتخزين مرق العظام لتقليل مخاطر هذه المشكلات المحتملة. يجب عليك أيضًا استشارة الطبيب قبل تناول مرق العظام، خاصة إذا كنت تعاني من أي حالات صحية كامنة أو تتناول أدوية.





Bone Broth vs Chicken Broth

Bone Broth		Chicken Broth
1 cup (240ml)	SERVING SIZE	1 cup (240ml)
86	CALORIES	38
12.5g	PROTEIN	5g
0.1g	CARBOHYDRATES	3g
2.9g	FAT	0.5g
1.2g	SATURATED FAT	0.1g
0mg	CHOLESTEROL	0mg
0.5mg	IRON	0.2mg
0.3mg	ZINC	0.1mg
0.1µg	VITAMIN B12	0µg





Chicken Broth vs Chicken Stock

Chicken Broth		Chicken Stock
1 cup (240ml)	SERVING SIZE	1 cup (240ml)
12	CALORIES	86
1g	PROTEIN	6g
0.9g	CARBOHYDRATES	8.5g
0.5g	FAT	2.9g
0.1g	SATURATED FAT	0.8g
0mg	CHOLESTEROL	8mg
0.2mg	IRON	0.6mg
0.1mg	ZINC	0.4mg
0µg	VITAMIN B12	0.1µg

كيفية أعداد مرق العظام

وصفة مرق العظام هذه بسيطة:

ملء وعاء كبير مع 1 جالون من الماء.

أضف 2-4 رطل من عظام الحيوانات والنسيج الضام اختياريًا .

خفض الحرارة لينضج ثم إضافة الملح والفلفل حسب الذوق. كلما طالت مدة غلي المرق، زادت النكهة التي ستكتسبها من العظام والأنسجة.
أضف نكهة إلى مرق العظام بمكونات مثل البصل والكرفس والجزر والبقدونس والزعتر والثوم. أضف هذه قبل أن تغلي المرق. يمكنك أيضًا تحضير مرق العظام في طنجرة الضغط أو الطباخ البطيء. مرق عظام اللحم البقري والدجاج هي الأنواع الأكثر شيوعًا. ولكن يمكنك صنع مرق العظام من عظام أي حيوان تقريبًا والأنسجة الضامة. تشمل بعض الأمثلة الديك الرومي، ولحم العجل، ولحم الضأن، والجاموس، والغزلان، والأسماك. يمكنك أيضًا استخدام مزيج من العظام من حيوانات مختلفة.
استخدم مرق العظام كقاعدة للحساء والصلصات والمرق أو اشربه بمفرده.

فيما يلي بعض الطرق الأخرى لاستخدام مرق العظام:

أضف نكهة إلى المعكرونة عن طريق غليها في مرق العظام بدلاً من الماء.

أضف إلى الأوعية المقاومة للحرارة لمزيد من النكهة والرطوبة.

استخدمه كقاعدة لذيذة لحساء الخضار المغذي.

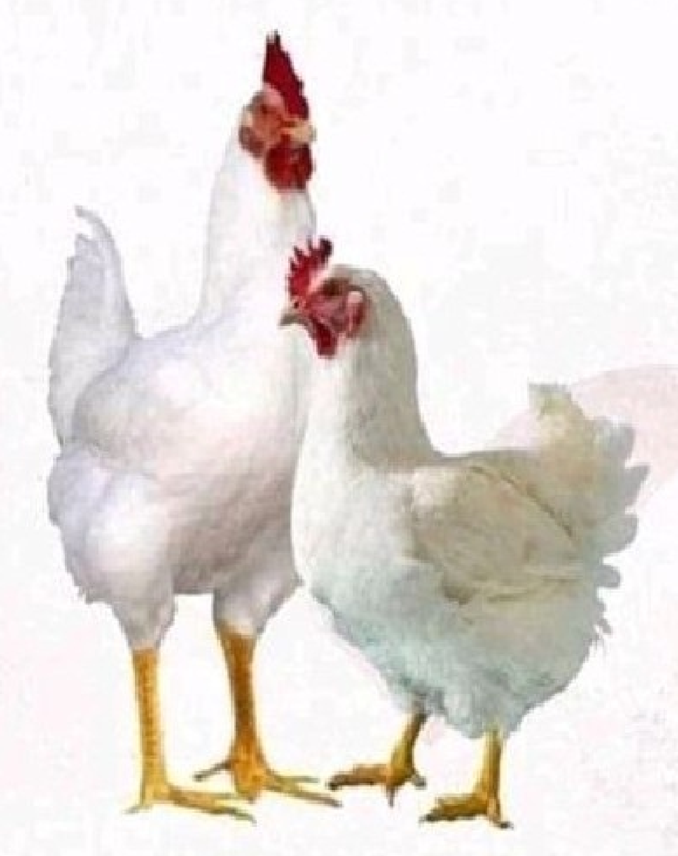
ارتشف مرق العظام الساخن لتهدئة التهاب الحلق.

شرب مرق العظام بين الوجبات كوجبة خفيفة منخفضة السعرات الحرارية.


Raw chicken
with bones
Filtered water
Celery
Carrots
Bay leaf
Parsley
Onion
Thyme
Garlic
cloves
Peppercorns
optional



أهمية تناول أرجل "الفراخ"



- تعتبر أرجل الفراخ غنية بالبروتين وتحتوي على سعرات حرارية

- تحتوي أرجل الدجاج على البروتين والفيتامينات و المعادن اللازمة لإصلاح أنسجة الجلد ونمو العضلات.

- غير إنها غنية بالكولاجين الضروري عشان:



- أرجل الفراخ تجدد خلايا البشرة

- أرجل الفراخ تأخر علامات الشيخوخة

- أرجل الفراخ تحافظ على صحة الشعر والأظافر







الفوائد الصحية والغذائية من تناول البيض

يعد البيض أحد الأطعمة القليلة التي يجب تصنيفها على أنها "أطعمة خارقة". فهي محملة بالعناصر الغذائية، وبعضها نادر في النظام الغذائي الحديث. فيما يلي 9 فوائد صحية للبيض تم تأكيدها في الدراسات البشرية.

1. مغذية بشكل لا يصدق

يعد البيض من أكثر الأطعمة المغذية على هذا الكوكب. تحتوي البيضة الكاملة على جميع العناصر الغذائية اللازمة لتحويل خلية واحدة إلى دجاجة صغيرة. حيث تحتوي بيضة واحدة مسلوقة كبيرة الحجم على:

فيتامين أ: 8% من القيمة اليومية (DV)

حمض الفوليك: 6% من القيمة اليومية

حمض البانتوثنيك (فيتامين ب5): 14% من القيمة اليومية

فيتامين ب12: 23% من القيمة اليومية

الريبوفلافين (فيتامين ب2): 20% من القيمة اليومية

الفوسفور: 7% من القيمة اليومية

السيلينيوم: 28% من القيمة اليومية

يحتوي البيض أيضًا على كميات لا بأس بها من فيتامين د وفيتامين هـ وفيتامين ب6 والكالسيوم والزنك يأتي ذلك مع 78 سعرة حرارية و6 جرامات من البروتين و5 جرامات من الدهون. يحتوي البيض أيضًا على العديد من العناصر الغذائية النادرة المهمة للصحة. في الواقع، البيض هو الغذاء المثالي إلى حد كبير. أنها تحتوي على القليل من كل العناصر الغذائية التي تحتاجها تقريبًا. إذا تمكنت من الحصول على بيض مسلوق أو غني بالأوميغا 3، فهو أكثر كثافة من العناصر الغذائية. أنها تحتوي على كميات أعلى من دهون أوميجا 3 وتحتوي على نسبة أعلى بكثير من فيتامين A وE

2. يحتوي على نسبة عالية من الكولسترول، لكن لا يؤثر سلباً على نسبة الكولسترول في الدم

صحيح أن البيض يحتوي على نسبة عالية من الكوليسترول. في الواقع، تحتوي البيضة الواحدة على 186 ملغ . ومع ذلك، من المهم أن تضع في اعتبارك أن الكوليسترول الموجود في النظام الغذائي قد لا يكون له بالضرورة تأثير على مستويات الكوليسترول في الدم أو خطر الإصابة بأمراض القلب.

ينتج الكبد في الواقع كميات كبيرة من الكوليسترول كل يوم. في الواقع، عندما تتناول المزيد من الكوليسترول، يتمتع الكبد بالقدرة على تنظيم مستويات الكوليسترول عن طريق إنتاج كميات أقل لموازنة هذه المستويات ومع ذلك فإن الاستجابة لتناول البيض تختلف بين الأفراد:

في 70% من الأشخاص، قد لا يؤدي تناول الكولسترول إلى رفع نسبة الكولسترول في الدم أو قد يرفعه بشكل طفيف فقط (يُطلق عليهم "مستجيبو النقص")

في الـ 30% الآخرين من السكان (يطلق عليهم "فرط الاستجابة")، قد يؤدي البيض أو مصادر الكولسترول الغذائي الأخرى إلى ارتفاع كبير في نسبة الكولسترول في الدم.

ومع ذلك، فإن الأشخاص الذين يعانون من اضطرابات وراثية مثل فرط كوليسترول الدم العائلي أو حاملي متغير جيني يسمى APOE4 قد يرغبون في التفكير في تناول البيض باعتدال.





VERSATILE

eggs are affordable, versatile & easy to cook

PROTEIN

eggs are a rich source of protein needed for building muscle

HEART HEALTH

eggs are good for our heart plus contain Vitamin A, E & Iron

THE HEALTH BENEFITS of EGGS



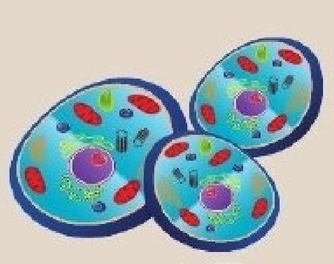
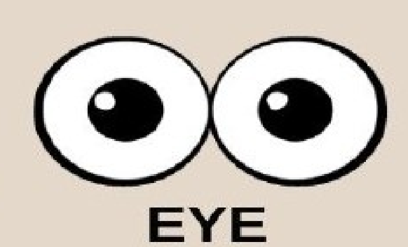
CHOLINE

eggs contain choline essential to the brain & nervous system



SELENIUM

eggs contain selenium essential to our immune system

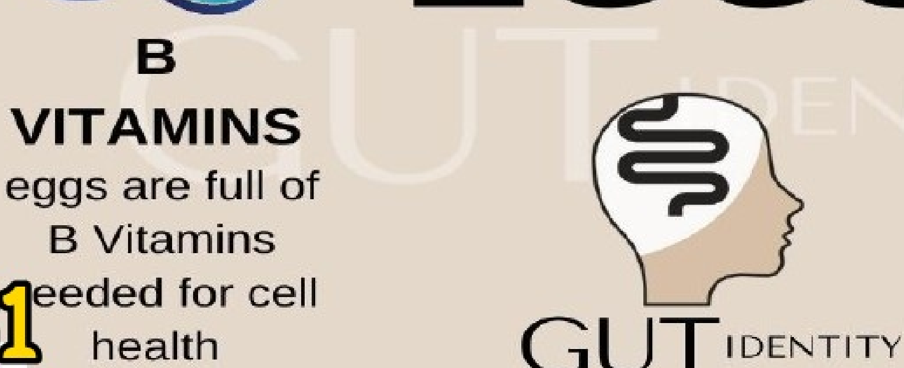




B VITAMINS

eggs are full of B Vitamins needed for cell health

EYE HEALTH

eggs are good for our eyes because they contain Vitamin A & Zinc



3. رفع الكولسترول الجيد (HDL).

يعني HDL البروتين الدهني عالي الكثافة. وغالبا ما يعرف باسم الكولسترول "الجيد". عادةً ما يكون الأشخاص الذين لديهم مستويات أعلى من HDL أقل عرضة للإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية ومشاكل صحية أخرى . يعد تناول البيض طريقة رائعة لزيادة HDL. في إحدى الدراسات، أدى تناول 1-3 بيضات يوميًا لمدة أربعة أسابيع إلى زيادة مستويات HDL بنسبة 6-13% لدى البالغين الأصحاء.

4. تحتوي على الكولين

وهو عنصر غذائي مهم لا يحصل عليه معظم الناس بما فيه الكفاية

الكولين هو عنصر غذائي لا يعرف معظم الناس بوجوده، ومع ذلك فهو مادة مهمة للغاية وغالبًا ما يتم تجميعها مع فيتامينات ب.

يستخدم الكولين لبناء أغشية الخلايا وله دور في إنتاج جزيئات الإشارة في الدماغ، إلى جانب وظائف أخرى مختلفة.

أعراض نقص الكولين خطيرة، ولحسن الحظ فهي نادرة لدى معظم الأشخاص الأصحاء وغير الحوامل، ويرجع ذلك أساسًا إلى أن الجسم يصنع الكولين.

البيض الكامل مصدر ممتاز للكولين. تحتوي بيضة واحدة على أكثر من 100 ملجم من هذه العناصر الغذائية المهمة جدًا.

5. ترتبط بانخفاض خطر الإصابة بأمراض القلب

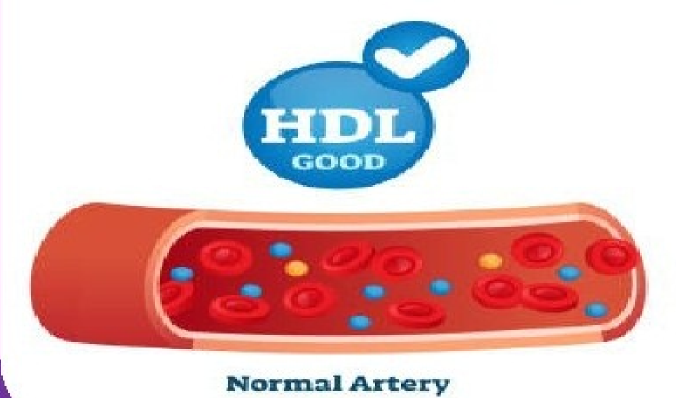
يُعرف الكولسترول LDL بشكل عام باسم الكولسترول "الضار".

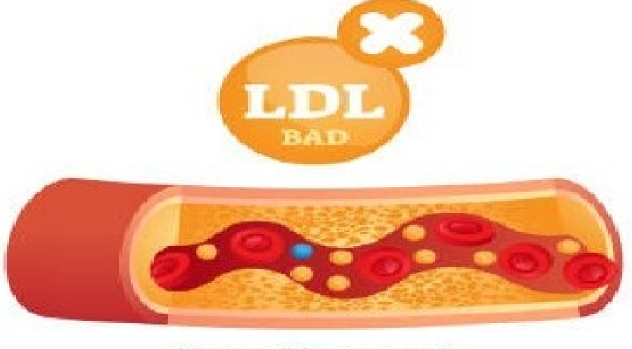
ومن المعروف أن وجود مستويات عالية من LDL يرتبط بزيادة خطر الإصابة بأمراض القلب لكن الكثير من الناس لا يدركون أن LDL ينقسم إلى أنواع فرعية بناءً على حجم الجزيئات. هناك جزيئات LDL صغيرة وكثيفة وجزيئات LDL كبيرة.

أظهرت العديد من الدراسات أن الأشخاص الذين لديهم في الغالب جزيئات LDL صغيرة وكثيفة يكونون أكثر عرضة للإصابة بأمراض القلب من الأشخاص الذين لديهم في الغالب جزيئات LDL كبيرة الحجم.

حتى لو كان البيض يميل إلى رفع مستوى الكولسترول LDL بشكل طفيف لدى بعض الأشخاص، فمن المعتقد أن تناول البيض يميل بشكل رئيسي إلى زيادة مستويات LDL الكبيرة (أو "الأكثر نشاطًا") بدلاً من جزيئات LDL الصغيرة الكثيفة، وهو ما قد يفسر الارتباط بانخفاض المخاطر. من أمراض القلب ومع ذلك، فقد وجدت بعض الدراسات الحديثة أن استهلاك البيض يرتبط بزيادة خطر الوفاة بسبب أمراض القلب، لذلك فإن الأبحاث مختلطة وهناك حاجة إلى مزيد من التجارب العشوائية المضبوطة لتأكيد فوائد استهلاك البيض على صحة القلب.

TYPES OF
CHOLESTEROL





6. تحتوي على اللوتين وزياكسانثين

مضادات الأكسدة التي لها فوائد كبيرة لصحة العين و إحدى عواقب الشيخوخة هي أن البصر يميل إلى أن يصبح أسوأ. هناك العديد من العناصر الغذائية التي تساعد في مواجهة بعض العمليات التنكسية التي يمكن أن تؤثر على أعيننا.

اثنان منهم يسمى اللوتين وزياكسانثين. وهي من مضادات الأكسدة القوية التي تتراكم في شبكية العين.

تشير الدراسات إلى أن استهلاك كميات كافية من هذه العناصر الغذائية يمكن أن يقلل بشكل كبير من خطر إعتام عدسة العين والضمور البقعي، وهما اضطرابان شائعان جدًا في العين.

يحتوي صفار البيض على كميات كبيرة من اللوتين والزياكسانثين.

في إحدى الدراسات القديمة، أدى تناول بيضة واحدة يوميًا لمدة 5 أسابيع إلى زيادة مستويات اللوتين في الدم بنسبة 26٪ وزياكسانثين بنسبة 38٪ لدى كبار السن.

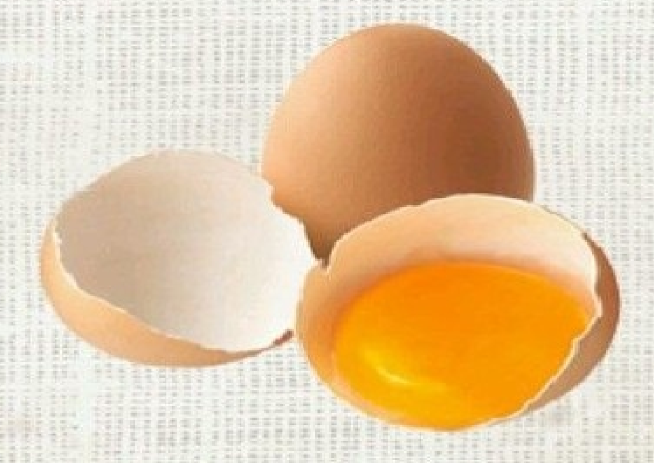
يحتوي البيض أيضًا على نسبة عالية من فيتامين أ، وهو ما يستحق ذكرًا آخر هنا. نقص فيتامين (أ) هو السبب الأكثر شيوعا للعمى في العالم



7. أوميغا 3 أو البيض المسلوق يخفض نسبة الدهون الثلاثية

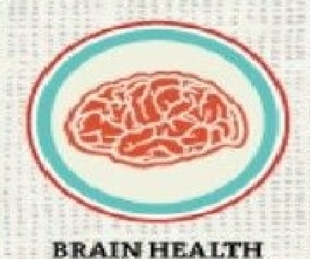
ليست كل انواع البيض متساوية في القيم الغذائية لكن يختلف تركيبها الغذائي اعتمادًا على كيفية تغذية الدجاج وتربيته. بيض الدجاج الذي تم تربيته في المراعي و/أو تغذيته على أغذية غنية بالأوميغا 3 يميل إلى أن يكون أعلى بكثير في أحماض أوميغا 3 الدهنية. من المعروف أن أحماض أوميجا 3 الدهنية تقلل مستويات الدهون الثلاثية في الدم، وهو عامل خطر معروف لأمراض القلب. تشير الدراسات إلى أن تناول البيض الغني بالأوميغا 3 هو وسيلة فعالة للغاية لخفض الدهون الثلاثية في الدم. في إحدى الدراسات القديمة، أدى تناول خمس بيضات غنية بالأوميغا 3 أسبوعيًا لمدة ثلاثة أسابيع إلى خفض الدهون الثلاثية بنسبة 16-18٪. في الآونة الأخيرة، وجدت دراسة صغيرة أجريت عام 2020 على 20 مشاركًا أن تناول 2 بيضة غنية بالأوميجا 3 يوميًا لمدة خمسة أسابيع يخفض الدهون الثلاثية بنسبة 10٪.

DID YOU KNOW?

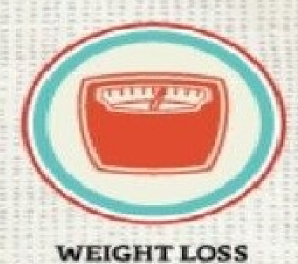


OMEGA-3 EGGS

Eggs are one of the least expensive and most balanced proteins. Plus, they are good sources of Omega-3 fatty acids.



BRAIN HEALTH



WEIGHT LOSS



SKIN HEALTH



BONE HEALTH

8. نسبة عالية من البروتين عالي الجودة، مع جميع الأحماض الأمينية الأساسية بالنسب الصحيحة

البروتينات هي اللبنات الأساسية لجسم الإنسان. يتم استخدامها لصنع جميع أنواع الأنسجة والجزيئات التي تخدم الأغراض الهيكلية والوظيفية. يعد الحصول على ما يكفي من البروتين في النظام الغذائي أمرًا مهمًا للغاية وتظهر الدراسات أن الكميات الموصى بها حاليًا قد تكون منخفضة جدًا . يعد البيض مصدرًا ممتازًا للبروتين، حيث تحتوي بيضة واحدة كبيرة على ستة جرامات منه. يحتوي البيض أيضًا على جميع الأحماض الأمينية الأساسية بالنسب الصحيحة، لذلك يكون جسمك مجهزًا جيدًا للاستفادة الكاملة من البروتين الموجود فيه. إن تناول ما يكفي من البروتين يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن، وزيادة كتلة العضلات، وخفض ضغط الدم، وتحسين صحة العظام، على سبيل المثال لا الحصر

9. تشعرك بالشبع وتجعلك تتناول سعرات حرارية أقل، مما يساعدك على إنقاص الوزن

البيض ممتلئ بشكل لا يصدق. إنها أغذية غنية بالبروتين، والبروتين هو، إلى حد بعيد، أكثر المغذيات الكبيرة إشباعًا

يسجل البيض درجة عالية على مقياس يسمى مؤشر الشبع، والذي يقيس قدرة الأطعمة على التسبب في الشعور بالامتلاء وتقليل تناول السعرات الحرارية لاحقًا

في إحدى الدراسات التي أجريت على 50 شخصًا بالغًا يعانون من زيادة الوزن والسمنة، أدى تناول البيض والخبز المحمص بدلاً من الحبوب والحليب مع عصير البرتقال إلى تقليل الشعور بالجوع بعد الوجبة، وإطالة فترة عدم الجوع وجعلهم يتناولون ما يقرب من 180 سعرة حرارية أقل في الغداء بعد 4 ساعات.

Did You Know

EGGS Are a Good Source of Vitamins and Antioxidants?

Choline (supports brain development and memory with up to 215 mg per large egg)

Lutein and zeaxanthin (vision health)

Tryptophan and tyrosine (Amino acids with potent antioxidant properties)

Vitamin A

Vitamin E

Vitamin B6

Copper

Calcium

Folate



الأعشاب التي تساعد في إنقاص الوزن

ما هي الأعشاب التي يمكن أن تساعد في إنقاص الوزن؟

تشير الأبحاث التي أجريت على الأعشاب لإنقاص الوزن إلى أن بعض النباتات قد تكون لها قيمة. ومن الأمثلة على ذلك الكركم الذي قد يحسن بعض مؤشرات السمنة دون التسبب في آثار جانبية.

وفقا للبحث، فإن فعالية الكركم تأتي من الكركمين، وهو مادة البوليفينول ذات خصائص مضادة للأكسدة. ومع ذلك، من المحتمل أن يكون أي تأثير لفقدان الوزن ضئيلًا للغاية. في حين أن بعض الأعشاب قد تكون آمنة ويمكن أن تساعد في إنقاص الوزن، إلا أن البعض الآخر قد يسبب آثارًا جانبية. ويجب على الشخص مراجعة الطبيب قبل البدء بأي مكملات. من المهم أيضًا ملاحظة أن تناول الأعشاب أو المكملات الغذائية ليس حبة سحرية تساعد الشخص على إنقاص الوزن.

تتناول هذه المقالة الأعشاب لإنقاص الوزن، بما في ذلك القرفة، والحلبة، والزنجبيل، والجينسنغ، والفلفل الحار، والكركم، وجيمنيما سيلفستر، والكمون.

اعتبارات السلامة والصحة

لا تقوم إدارة الغذاء والدواء (FDA) بتقييم المكملات الغذائية من حيث السلامة والفعالية. يمكن أن يكون لبعض المكملات تأثيرات قوية أو تتفاعل سلبًا مع الأدوية. الأعشاب المذكورة أعلاه عادة ما تكون آمنة إذا لم يتجاوز الشخص الكمية الموجودة عادة في الطعام. ومع ذلك، إذا تناولها الفرد بكميات أكبر، فإن معلومات السلامة غير معروفة. ومن الجدير بالذكر أيضًا أن بعض الأعشاب المذكورة أعلاه قد تسبب آثارًا جانبية أكثر إشكالية من غيرها. أحد الأمثلة على ذلك هو قدرة الجينسنغ على إحداث معدل ضربات قلب سريع وتغيرات في ضغط الدم. تحث إدارة الغذاء والدواء الأمريكية الأشخاص على التحدث مع طبيبهم قبل تناول أي مكملات غذائية.

Top 10 Herbs For Weight Loss



Spices for WEIGHTLOSS

Cinnamon :
Maintains optimum blood sugar level and helps process healthy carbs



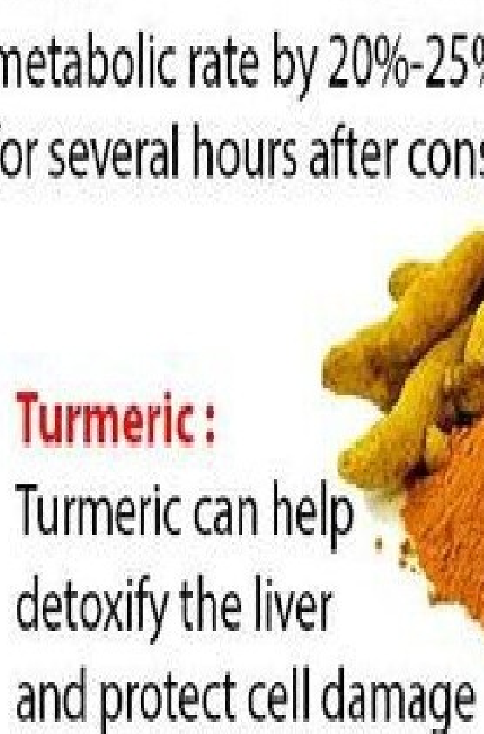
Ginger:
Hinders Bad Cholesterol absorption, works as diuretic, improves digestive health

Cayenne Pepper :
Contains element called Capsaicin which burns fat faster



Mustard Seed :
Boosts metabolic rate by 20%-25% for several hours after consumption

Black Pepper:
Helps better absorption of nutrient, boosts metabolic rate and improves digestion



Turmeric :
Turmeric can help detoxify the liver and protect cell damage

القرفة

قامت مراجعة عام 2019 بتقييم 12 تجربة سريرية شملت 786 مشاركًا لتحديد تأثير القرفة على فقدان الوزن. ووجد أن التوابل مرتبطة بانخفاض الوزن . كانت الجرعة المرتبطة بانخفاض كبير في كتلة الدهون 2 جرام على الأقل يوميًا لمدة 12 أسبوعًا على الأقل.

تبدو مكملات القرفة آمنة عندما تكون الكميات مماثلة لتلك التي يستخدمها الناس لإضفاء نكهة على الأطعمة. ومع ذلك، فإن استخدام كميات أكبر لفترات طويلة قد يسبب آثارًا جانبية. وأكثرها شيوعًا هي ردود الفعل التحسسية أو مشاكل الجهاز الهضمي.

نبات الحلبة

بحثت دراسة قديمة أجريت عام 2014 في تأثير مستخلص بذور الحلبة على الفئران. واكتشفت أنه قد يساعد في تقليل تراكم الدهون واضطراب شحوم الدم، وهو خلل في الدهون في الدم، مثل الكوليسترول.

ومع ذلك، فمن المهم أن نلاحظ أن هذه الدراسة أجريت على الفئران، وليس البشر . سلامة الحلبة غير معروفة عندما يستهلكها الشخص بكميات أعلى من تلك المعتادة في نكهة الطعام.

تشمل الآثار الجانبية المحتملة:

الغثيان والإسهال ومشاكل الجهاز الهضمي الأخرى و انخفاض في ضغط الدم عند تناوله بجرعات كبيرة كذلك رد فعل تحسسي

الزنجبيل

قامت مراجعة عام 2018 بتقييم 14 تجربة سريرية شملت 473 مشاركًا لتحديد آثار الزنجبيل. وكشفت أن تناول الزنجبيل أدى إلى انخفاض وزن الجسم ومؤشرات فقدان الوزن الأخرى لكنه لم يؤثر على مؤشر كتلة الجسم (BMI).

تشير الأبحاث إلى أن مكملات الزنجبيل آمنة، لكنها يمكن أن تسبب آثارًا جانبية، خاصة عندما يتناول الشخص جرعات كبيرة. وتشمل هذه:

إسهال - حرقة في المعدة - عدم ارتياح في البطن - تهيج الفم والحلق

الجينسنغ

بحث من عام 2017 قام بمراجعة الدراسات حول الجينسنغ لتحديد ما إذا كان يمكن أن يساعد في إنقاص الوزن. يذكر المؤلفون أن معظم التحقيقات حول تأثير الجينسنغ المضاد للسمنة قد شملت الحيوانات. وبما أن الأدلة المحدودة فقط تشير إلى أن العشبة لها نفس التأثير على البشر، فمن الضروري إجراء مزيد من الأبحاث.

يبدو أن استخدام الجينسنغ الآسيوي لمدة تصل إلى 6 أشهر بالكميات الموصى بها آمن بالنسبة لمعظم الأشخاص.

التأثير الجانبي الأكثر شيوعًا هو الأرق، ولكنه قد يسبب أيضًا:

زيادة معدل ضربات القلب - فقدان الشهية - ألم الثدي - انخفاض أو ارتفاع ضغط الدم - مشاكل في الجهاز الهضمي

فلفل حريف

استكشفت مراجعة أجريت عام 2017 تأثيرات الكابسيسين، وهو أحد مكونات الفلفل الحريف. ووجدت أن التوابل لها فوائد صحية مختلفة، بما في ذلك تعزيز فقدان الوزن لدى الأشخاص الذين يعانون من السمنة. بالإضافة إلى ذلك، تم ربطه بانخفاض تراكم الدهون وزيادة الشبع، وهو الشعور بالامتلاء. من المحتمل أن يكون الكابسيسين آمنًا عندما يستهلكه الفرد بكميات نموذجية في الطعام، لكنه ربما يكون غير آمن بكميات أكبر أو للاستخدام على المدى الطويل. قد تشمل الآثار الجانبية ما يلي:

التعرق - تهيج المعدة - سيلان الأنف

كُركُم

استكشفت مراجعة عام 2019 التأثيرات المرتبطة بالوزن لمكون من الكركم يسمى الكركمين. وجاءت البيانات من 21 دراسة شملت 1604 أفراد يعانون من متلازمة التمثيل الغذائي، والتي تشير إلى حدوث عوامل الخطر القلبية الوعائية المرتبطة بالسمنة.

ووجدت أن المكمل أدى إلى تحسين مؤشر كتلة الجسم ومحيط الخصر وبعض مؤشرات السمنة الأخرى، ولكن ليس كلها. وخلص الباحثون إلى أن الكركمين قد يكون مكملاً فعالاً لإدارة متلازمة التمثيل الغذائي.

بالإضافة إلى ذلك، أشاروا إلى أن الباحثين يعتبرون الكركمين آمنًا بشكل عام، وتشير التجارب السريرية إلى أن الناس يتحملونه جيدًا.

Gymnema sylvestre

بحث أقدم من عام 2014 قام بمراجعة الدراسات المتعلقة بقيمة الجيمنيما سيلفستر لإدارة الوزن. ووجد الباحثون أن العشبة لها تأثيرات مضادة للسمنة، حيث تم ربطها بانخفاض وزن الجسم وانخفاض تراكم الأحماض الدهنية.

من المحتمل أن تكون الجيمنيما سيلفستر آمنة إذا تناولها الشخص لمدة تصل إلى 20 شهرًا. وفقا لدراسة أخرى أجريت عام 2014، فإن العشبة آمنة في الجرعات الموصى بها، ولكن الجرعات العالية قد تسبب:

ضعف - التعرق الزائد - انخفاض سكر الدم - اهتزاز - ضمور العضلات

كمون

قارنت تجربة سريرية صغيرة أجريت عام 2015 تأثيرات مكملات الكمون مع تأثيرات أورليستات (زينيكال)، وهو دواء لإنقاص الوزن.

وبعد 8 أسابيع، كانت الفوائد على الوزن ومؤشر كتلة الجسم واستقلاب الأنسولين قابلة للمقارنة، مما يشير إلى أن الكمون قد يكون فعالاً مثل الدواء. ربما يكون الكمون آمنًا عند تناوله بكميات كبيرة لمدة تصل إلى 3 أشهر. يمكن أن يسبب رد فعل تحسسي لدى بعض الأفراد. قد تشمل الآثار الجانبية ما يلي:

غثيان - القيء - إمساك

المراجعة :

Medically reviewed by Adrienne Seitz, MS, RD, LDN, Nutrition — By Mary West on May 17, 2023



أحذر .. الوجه الاخر من التوابل والبهارات

تاريخ تجارة البهارات والتوابل

تعتبر تجارة البهارات والتوابل من أقدم وأنجح أنواع التجارة عبر التاريخ، يُعتقد أنَّ الإنسان اكتشف البهارات في العصور القديمة، كما أنَّ هناك عدة روايات لطريقة التي تعرف الناس من خلالها على خواص البهارات، أبرز هذه الروايات؛ أنَّ الصيادين كانوا يلفُّون اللحوم بأوراق الشجر، فلاحظوا النكهة التي تركتها الأوراق على الطعام، فبدأوا باستخدام الأوراق، والبذور، واللحاء، للتخلص من الروائح أو النكهات غير المرغوبة في الطعام، كما يعتقد أن الاستخدامات الطبية للأعشاب والجذور والبذور، لعبت دوراً أساسياً في استخدام البهارات كمنكهات للطعام.

وقد ذكر في النص التوراتي أنَّ "ملكة سبأ، لما زارت النبي سليمان عليه السلام في القدس، اصطحبت معها هدايا من الذهب والبهار والأحجار الكريمة، ما يبين قيمة البهارات التجارية، كما جاء ذكر التوابل والبهارات في وثائق البردي المصرية، التي تعود لأكثر من 1500 سنة قبل الميلاد، حيث ورد ذكر البهارات للعلاج، وإضافة النكهة، منها الكزبرة والعرعر والكمون، إضافة إلى الثوم والبصل، الذي استخدمه بناة الأهرامات لتعزيز صحة العمال، كما ذكرت التوابل في المخطوطات الصينية القديمة، كالزنجبيل والقرنفل. كذلك دوَّنت النقوش المسمارية في بلاد الرافدين العديد من التوابل والبهارات، مثل الهيل والكركم، والزعفران، وحبة البركة، في حين تعتبر الهند المصدر التاريخي للتوابل والبهارات إلى جانب الصين، حيث كانت الإمبراطوريات المتعاقبة تستورد التوابل من هناك، ومنها الإمبراطورية الإغريقية (الهيلينية) والإمبراطورية الرومانية، كما ازدهرت تجارة البهارات في عهد الدولة الإسلامية، فضلاً عن ابتكار أساليب استخراج الخلاصات والزيوت من الأعشاب والزهور على يد العلماء العرب في ذلك العصر، كما كان لطريق الحرير دور مهم في تجارة التوابل، حيث يمتد من أقصى شرق آسيا إلى مدينة تدمر السورية، ثم يتفرع منها إلى أوروبا وأفريقيا.

أنواع البهارات والتوابل

تتعدد وتختلف أنواع البهارات والتوابل وتنقسم حسب مصادرها، فيما يلي بعض هذه الأنواع، تعرفي عليها معنا.

البهارات الورقية

هي التي تأتي من أوراق النباتات المختلفة أو زهورها، لها عدة أشكال أيضاً، فقد تستخدم طازجة مثل النعنع الأخضر، وأوراق الزعتر البري، والحبق، إضافة إلى إكليل الجبل (روز ماري) وأوراق الغار، كما يمكن استخدام أغلبها بعد تجفيفها، إضافة إلى استخدام الأوراق مطحونة بعد التجفيف، مثل النعنع اليابس والأريغانو، كذلك تؤخذ بعض البهارات من الزهور، كالعصفر، كذلك الزعفران، وحبة البركة.

الثمار والبذور

حيث يتم استخدام بذور النباتات وثمارها، إما على حالها أو بعد طحنها، وأشهرها: الفلفل الأسود والأحمر، الكمون، والشومر، إضافة إلى حب الكزبرة، واليانسون، كذلك حب الهال (هبهان) واللومي أو الليمون المجفف، جوزة الطيب، والحلبة.

البهارات والتوابل المخلوطة معا

لا يقتصر استخدام البهارات على أنواعها المستقلة، بل يتم تركيب خلطات من عدة أنواع من البهارات، مثل بهارات الكبسة، وبهارات الشاورما، إضافة إلى بهارات الشيش، وغيرها، كما يتم تقديم بعض الصلصات التي يتم تحضيرها مسبقاً، مثل الكاتشب، صلصة الباربكيو، وصلصة الصويا.

CINNAMON

STAR ANISE

KASHMIRI CHILI

TURMERIC

CUMIN

BAY LEAF

PEPPERCORNS

BLACK CARDAMOM

GARAM MASALA

RED CHILLI POWDER

CARAWAY SEEDS

CARDAMOM PODS

CORIANDER POWDER

CLOVES

NUTMEG

أضرار البهارات والتوابل

كل شخص له ذوقه الخاص في اختيار البهارات والتوابل التي يريد أن يضيفها إلى الطعام، لكن هذا الذوق لا يعتمد فقط على رغبته بالحصول على نكهة معينة، إنما يرتبط أيضاً بتأثير هذه البهارات على الصحة، حيث يعاني البعض مثلاً من حساسية مفرطة تجاه الفلفل، سواء الفلفل الحب، أم الفليفلة الحمراء، وقد تكون هذه الحساسية عامةً، أو ناتجة عن مرض ما، فما هي الأضرار المحتملة للبهارات؟

الأطعمة الغنية بالبهارات (Spicy) خاصة البهارات الحارة واللاذعة، ستؤدي إلى أذية في الحليمات الذوقية، كما تؤدي إلى اضطرابات هضمية، خاصة للمصابين بقرحة المعدة، حيث يعانون من آلام شديدة بعد تناول الأطعمة الحارة. فضلاً عن مساهمتها بالإصابة بمرض البواسير، كما أن أغلب الأضرار الناتجة عن البهارات، تأتي من البهارات الحارة، مثل الفلفل الأسود والأحمر والشطة. وينصح بعدم تناول الأطعمة الغنية بالبهارات بكميات كبيرة، خاصة إن لم يكن الشخص معتاداً على هذا النوع من الطعام. تسبب الأطعمة الغنية بالبهارات والتوابل بعض الأعراض الجلدية، كالاحمرار والطفح والحكة، وتعتبر البهارات عموماً مثيرة لحساسية العيون، لذلك يجب تجنب ملامستها للعيون، وغسل العين بالماء بحال حدوث ذلك.

كما أنَّ الإفراط في تناول الملح يؤدي إلى نتائج صحية خطيرة، مثل احتباس السوائل، وارتفاع ضغط الدم. هناك بعض الأشخاص الذين يعانون من الحساسية تجاه الهيل، كما يسبب الهال تشنجات لمن يعانون من حصى المرارة. قد يؤدي الاستخدام المفرط لإكليل الجبل إلى الإجهاض، كما يؤدي عند تناول كميات منه إلى وذمات رئوية، ويفضل عدم تناول الروز ماري للمصابين بمشاكل ضغط الدم، أو تشنجات القولون، أو القرحة المعدية. يحذر من استعمال الحلبة أثناء الحمل، لما تسببه من تقلصات الرحم، كما يفضل عدم تناول كميات كبيرة من الحلبة لما تسببه من الغثيان والاضطرابات الهضمية

What happens when you eat a pepper?

Capsaicin binds to pain receptors on the tongue

Brain cools the body by sweating, salivating, and producing mucus

Pain receptors in the esophagus cause a burning sensation in the chest

Irritated phrenic nerve may affect the lungs and causes hiccups

Pain and cramping in the stomach

Digestion rate increases, causing diarrhea

Perianal burning may occur

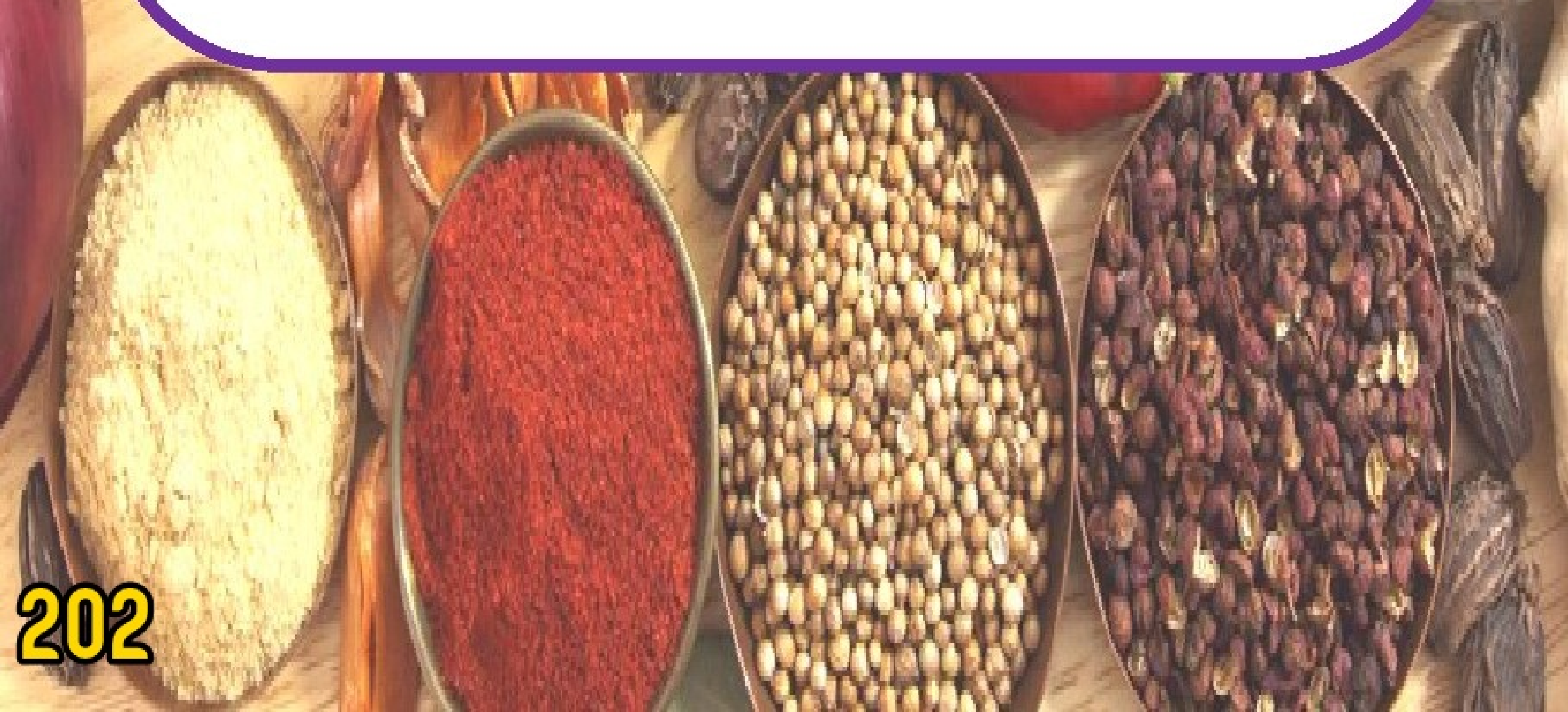


كيف تتفادي الأنواع المغشوشة من التوابل والبهارات

قال الدكتور ماجد بحر، أخصائي التغذية العلاجية، خلال لقائه ببرنامج "السفيرة عزيزة" ان التوابل أو البهارات من الأفضل أن تشتريها على شكل حبّ أو ورق كامل، أما المطحونة يمكن أن يدخل فيها مواد أخرى كالأرز أو الدقيق، كما أن التوابل المطحونة معرّضة أكثر للغبار والأتربة ويصعب تنظيفها وغسلها، إلا إذا كنت تشتريها من أماكن موثوقة ونظيفة، فيمكنك في هذه الحالة شراء التوابل المطحونة وحفظها في عبوات مغلقة، للحفاظ على النكهة والمذاق.

وأوضح أخصائي التغذية العلاجية، أن بهارات الكمون من أشهر وأشهى التوابل في المطبخ العربي، ويجب اختيار الكمون الذي تكون حبّته صغيرة الحجم لأن الذي تكون حبّته كبيرة ونظيفة تكون نكهته أخف، حيث يمكن غش الكمون من خلال استخدام الحنة الحمراء، وذلك من خلال وضع ثلث الكمون وثلثين من الحنة الحمراء.

مشيرًا إلى أن هناك أنواع كثيرة من التوابل المشهورة يمكن غشها بطرق عديدة ويجب الحذر من سلامة الأعشاب أو البوهرات بشكل جيد.





لحظة تأمل .. الدجاج الاسود

لحظة تأمل ... الدجاج الاسود

قد يكون دجاج (Ayam Cemani) هو المخلوق الأكثر تصبغًا على وجه الأرض. لا يقتصر لون ريش الطائر ومنقاره ومشطه ولسانه وأصابع قدميه على اللون الأسود المزرق فحسب، بل إن عظامه كذلك. حتى لحم الدجاج يبدو وكأنه متبل بحبر الحبار. ومن المثير للاهتمام أن سيماني، الموجود في إندونيسيا، هو مجرد مثال تطرف لما يسميه العلماء فرط تصبغ الجلد. هناك سلالة أخرى تُعرف باسم سيلكي بسبب ريشها الناعم الذي يشبه الشعر، كما أنها تحتوي على جلد وأنسجة مفرطة التصبغ، كما هو الحال مع دجاج الهمونغ الأسود في فيتنام ودجاج السفارثونا في السويد.

يسمي العلماء الحالة بالفيبروميلانين. يقول ليف أندرسون، عالم الوراثة بجامعة أوبسالا في السويد، الذي يدرس وراثة الحيوانات الأليفة: "لدينا أدلة على أنها إعادة ترتيب معقدة في الجينوم". علاوة على ذلك، يقول أندرسون إن كل هذه الدجاجات يمكن أن ترجع طفراتها إلى طائر واحد ربما عاش قبل مئات أو حتى آلاف السنين.

يقول أندرسون: "إن الطفرة الكامنة وراء داء الميلانين الليفي غريبة للغاية، لذلك نحن على يقين من أنها حدثت مرة واحدة".

تمتلك معظم الفقاريات جينًا يعرف باسم الإندوثيلين 3، أو EDN3، والذي يتحكم، من بين أشياء أخرى، في لون البشرة. وعندما ينمو دجاج طبيعي، فإن خلايا معينة، مثل تلك الموجودة في الجلد وبصيلات الريش، تفرز EDN3، مما يؤدي إلى هجرة الخلايا الصباغية، أو الخلايا التي تنتج اللون.


u/JediWithAnM4
205
made with mematic



TheLocal
Market

ويوجد الدجاج الأسود في كل من الصين وفيتنام، ويُعتقد أنّ المستكشف ماركو بولو هو أول من أشار إلى دجاج سيلكي في عام 1298 أثناء تجوله في آسيا؛ حيث كتب المستكشف واصفاً سلالة من الدجاج الأسود لها شعر مثل القطط، وتضع بيضاً جيداً.

صفات الدجاج الأسود السلوكية

يتصف الدجاج الأسود بالصفات السلوكية الآتية:

يتميز بالذكاء، واللطف، والطاعة، وينطبق ذلك على الذكور أيضًا. يسهل التعامل معه، وتربيته منخفضة التكلفة. يتعايش مع الحرارة المرتفعة جيدًا، ويمكنه تحمل البرد عندما يتوفر له مسكن مناسب. يتميز بشخصيته الواثقة، ويظهر دائما بوضعية التأهب.

فوائد الدجاج الأسود :

يوجد العديد من الفوائد للدجاج الأسود، ويوجد كذلك الكثير من الاعتقادات الخاطئة فيما يتعلق به، ويمكن توضيح ذلك كالآتي:

يعتبر لحم الدجاج الأسود من اللحوم المفيد للصحة لاحتوائه على نسبة عالية من البروتين ومضادات الأكسدة، والعناصر الغذائية مثل الكالسيوم، والحديد، والفسفور، والفيتامينات، والأحماض الأمينية.

يتميز لحمه وعظامه بنكهة فريدة وغنية.

يُنظر إليه كرمز للثراء والمكانة.

يعتقد البعض أنه يجلب الحظ السعيد

يُستخدم الدم وأجزاء أخرى من الدجاجة لتحضير مواد الطب التقليدي.




من حدائقنا _ حديقة الازهر في مصر

مقدمة عن حديقة الازهر

أحد أضخم حدائق القاهرة الكبرى وواحدة من أكبر وأجمل حدائق العالم. تقع على مساحة 80 فدان كانت تستغل في الماضي كمقلب للقمامة والمخلفات لمدة تزيد علي ألف عام، تم الإعلان عن المشروع في عام 1984 وافتتحت للزائرين في عام 2005 حيث استغرق إنشاؤها أكثر من 7 أعوام، تستقبلك مساحات مفتوحة وتلال خضراء وبساتين غناء ومشاهد خلابة للقاهرة ، وسيتملكك شعور بالسعادة عندما تقضى بعض الوقت بعيداً عن صخب المدينة فى هذا المكان الذى ينعم بالهدوء والسكينة حيث سيكون أمامك مجال فسيح للسير والتريض واستنشاق الهواء العليل .

وتضم الحديقة منتزهات وممرات للسير ومطاعم وكافيتريات أقيمت على الطراز الإسلامى وجداول للمياه تنساب من بحيرة صناعية وتحيط بها بساتين الفاكهة، وتتنوع أشكال الحياة النباتية فى حديقة الأزهر ما بين نباتات مصرية وأخرى غير مصرية جلبت من الخارج خصيصاً للحديقة نظراً لقدرتها على التأقلم مع المناخ المصرى الجاف .

وتكسو الخضرة حوالى ثلثى مساحة حديقة الأزهر . ونظراً لملوحة التربة فى المنطقة ، كان من الضرورى استصلاح الأرض للسماح بنمو النباتات وترعرعها . كما اقيمت ملاعب للأطفال فوق خزانات المياه بالحديقة بحيث لم تعد تبدو ظاهرة للعيان .

وعندما تجول بناظريك خارج حديقة الأزهر ، فستجد المدينة ومنطقة المقابر المجاورة لها على مرمى البصر وستبدو أمامك أسوار قلعة صلاح الدين وقباب مسجد محمد على ، وعندما تنظر جهة الغرب سترى المدينة مترامية الأطراف ممتدة أمامك وستشاهد مآذن المساجد وقد تناثرت بين جنباتها فى مشهد بانورامى فريد .












































مكافحة افة خنفساء الخيار
232
Austin G. Turner

مكافحة أفة خنفساء الخيار المرقطة

Diabrotica undecimpunctata

النباتات الجاذبة للافة :

المحاصيل: الخيار، البطيخ، القرع، الذرة

أين توجد :

أمريكا الشمالية وأجزاء من المكسيك

الوصف :

يبلغ طول خنافس الخيار المرقطة حوالي 3/1 بوصة وهي ذات لون أصفر مخضر ساطع مع 12 نقطة سوداء على أغطية أجنحتها.

الضرر :

في فصل الربيع، غالبًا ما يمكن رؤية خنافس الخيار المرقطة على شتلات القرع والخيار، ثم تختفي لبضعة أسابيع. خلال هذا الوقت تتغذى اليرقات الجديدة على جذور الأعشاب و الذرة ثم يظهر جيل ثانٍ في منتصف الصيف ويتغذى البالغون بشكل كبير على زهور وفواكه وجذور محاصيل عائلة الخيار والذرة. أثناء تغذيتها، تنقل الخنافس الأمراض الفيروسية والذبول البكتيري، مما يتسبب في ذبول النباتات وموتها.

كيفية المكافحة :

زراعة نباتات بجوار الخيار مثل الحنطة السوداء ولسان الثور والنعناع البري والفجل التي يمكن أن تساعد في السيطرة على خنافس الخيار.
غالبًا ما يساعد التأخير في الزراعة لمدة أسبوعين على مكافحة خنافس الخيار. استخدم المصائد الاصقة الصفراء لمراقبة أعداد الخنافس .

Striped cucumber beetle

Northern corn rootworm

Male western corn rootworm

Spotted cucumber beetle

للتفريق بين انواع افات خنافس الخيار




استخدام لاصقات الصفراء لمكافحة الخنفساء الخيار



منتجات ذات قيمة اقتصادية من ريش الدواجن

فاز فريق من طلاب زراعة عين شمس فى مسابقة

Entrepreneurial Graduation projects EGP

،

وهو البرنامج الذى أطلقه صندوق رعاية المبتكرين والنوابغ، لدعم مشاريع تخرج طلاب الجامعات المصرية.

وتناول المشروع المقدم "الإنتاج الميكروبى للببتون كمصدر محلى بديل للببتون المعملى المستخدم فى التحليلات البكتيريولوجية من مخلف ريش الدواجن".

ويهدف المشروع تحسين التحلل الأنزيمى لنفايات ريش الدواجن، باستخدام الكيراتينازات الميكروبية من أجل إنتاج بروتينات وببتيدات قابلة للذوبان، تعرف باسم ببتونات الريش، والتى يمكن أن تكون بمثابة بدائل للببتونات البكتريولوجية التجارية باهظة الثمن.

والمشروع يقدم حلولاً لمشكلة نفايات الريش المتوافرة بكثرة وتلوث البيئة، فى حين أن الريش يعتبر مصدراً للبروتين غيرمستغل،

كما أن كيراتين الريش بروتين غير قابل للتحلل، وبالتالى يوفر التحليل الميكروبى للريش وسيلة فعالة لتحويل الريش إلى منتجات قابلة للاستخدام، ولكن يجب تطويرعمليات الهضم الأنزيمية المثلى لزيادة إنتاجية الببتون الريشى، وأدائه كمكون رئيسى لبيئات النمو البكتيرى، من خلال تحويل الريش إلى ببتونات ذات قيمة مضافة، وهذا النهج من شأنه أن يقلل من تلوث نفايات الريش، ويعزز المصادر المحلية بأسعار معقولة لهذه العناصر الغذائية المهمة اللازمة للتحليل الميكروبيولوجى، ويتم من خلاله:

- عزل الميكروبات المحللة لبروتين الريش، واختيار اكفأ العزلات الميكروبية على بيئة اجار الريش واجار اللبن.
- إنتاج الببتون الميكروبى بواسطة العزلات المختارة.
- تحسين الإنتاج الميكروبى للببتون عن طريف التحكم فى العوامل البيئية والغذائية، باستخدام الطريقة الإحصائية

Response surface methodology

- الإنتاج الميكروبى للببتون باستخدام المزارع المغمورة.

- استخلاص الببتونان بالتجفيف بالرذاذ ثم الطحن .

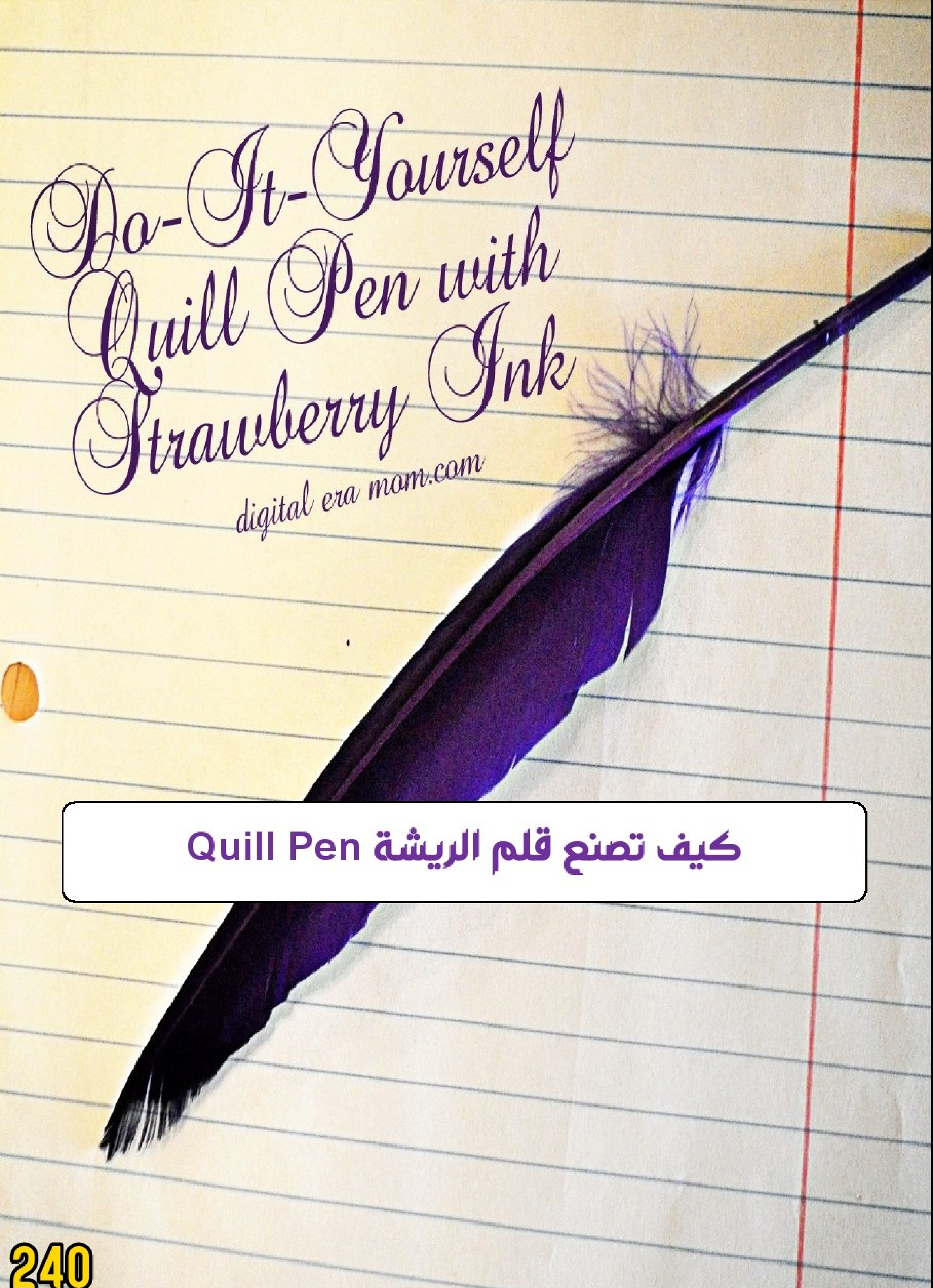
- تقدير الأحماض الأمينية الكلية كذلك الأساسية باستخدام amino acid analyzer

- دراسة الصفات البيولوجية للببتون المنتج مثل صفات السمية والمضادة للميكروبات.

- تطبيق استخدم الببتونات المنتجة فى بيئات النمو البكتيرى، والمقارنة بين كفاءتها مع المصادر التجارية المستوردة.

المرجع :

مقال أ. سحر فاوي بجريدة الاهرام الزراعي عام 2024



كيف تصنع قلم الريشة Quill Pen

صنع قلم ريشة - أندرو رافتيري

كان قلم الريشة هو الأداة القياسية للكتابة والرسم في أوروبا حتى القرن التاسع عشر. توفر ريشات الإوز، وخاصة الريش الكبير (10 بوصات على الأقل) المأخوذ من حافة الجناح، مزيجًا مثاليًا من المرونة والقوة اللازمة للرسم بطلاقة والذي لن يخدش سطح الورقة.

خطوات صناعة قلم الريشة

الخطوة الاولي : اختيار الريشة المناسبة

بمجرد اختيار الريشة المناسبة، قم بإزالة الريش من أسفل العمود لتسهيل التعامل مع القلم.





الخطوة الثانية : كشط الغشاء بسكين

تحتوي الريشة على غشاء يغطي السطح باتجاه الطرف. يتم كشط هذا بلطف بسكين حاد.

الخطوة الثالثة : العثور على الجزء السفلي من الريشة.

عند هذه النقطة، أدير الريشة بحيث يتقوس العمود نحو الأسفل. ابحث عن الجزء السفلي الطبيعي للريشة، مع توجيه الشكل البيضاوي لأعلى ولأسفل.





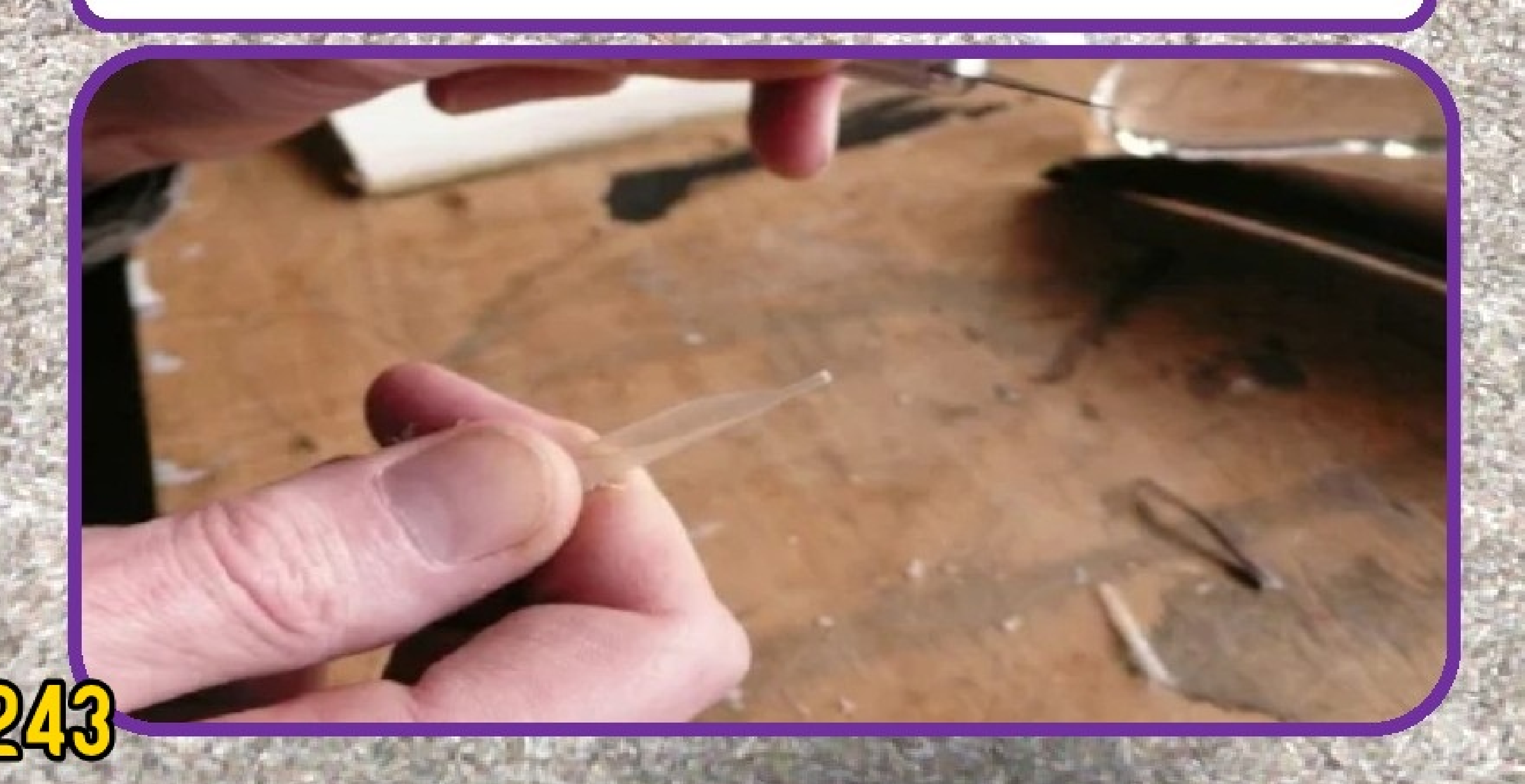
الخطوة الرابعة : عمل القطع اولي

القلم جاهز الآن للقطع . مع توجيه بطن العمود لأعلى، ينزع القطع الأول طرف الريشة بزاوية حادة.



الخطوة الخامسة : عمل قطع ثانية

يتبع القطع الثاني اتجاه الأول، ولكنه أقصر وبزاوية حادة.



الخطوة السادسة : قطع الشق

يتم قطع شق في وسط الطرف. هذا يسمح للحبر بالتدفق من القلم.



الخطوة السابعة : تشكيل القلم

يمكن تشذيب جوانب القلم للحصول على نقطة دقيقة أو يمكن تشذيب طرف القلم إلى حافة إزميل للحصول على خطوط خطية عريضة.

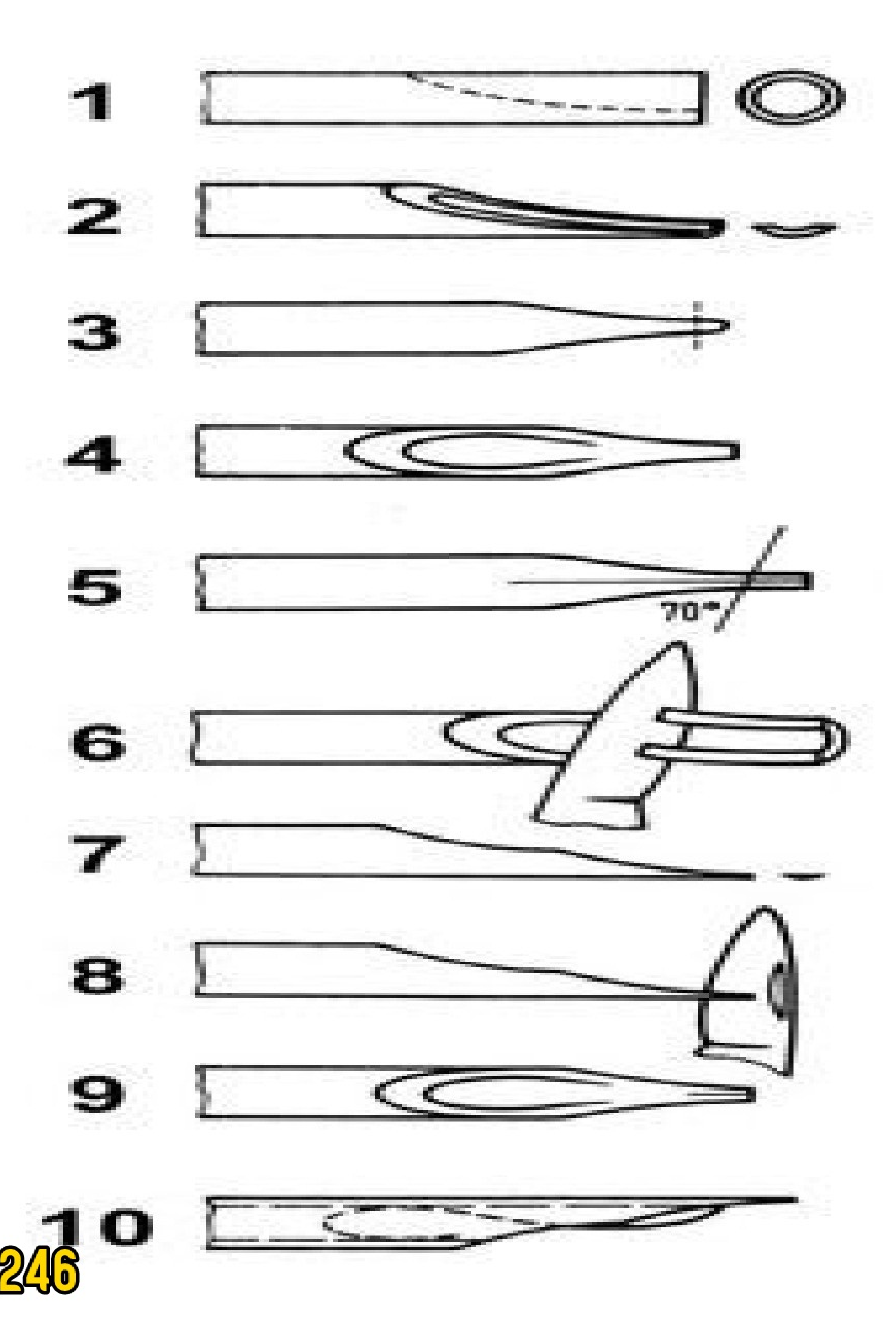




الخطوة الثامنة : القلم النهائي

يمكن تشذيب القلم وشحذه بشكل دوري أثناء عملية الرسم، ومع الصيانة المناسبة يمكن أن يستمر لعدة جلسات رسم




1
2
3
4
5
70°
6
7
8
9
10



نصائح خبراء البستنة حول العالم

عن أكثار نبات الكوليوس او السجادة

دكتور سونير القزاز – تركيا



1) اختر عقل يبلغ طولها حوالي 7-15 سم.

2) إزالة الأوراق السفلية من الساق .

3) يتم ترك 2-4 أوراق في الجزء العلوي من القطع.

4) يمكن استخدام تربة زراعية او بيئات زراعية مثل البيتموس   أو الكوكوبيت أو تربة مختلطة كوسيلة للتجذير .

5) يتم زراعة العقل فى التربة

6) قم بتغطية الوعاء بالكامل بكيس بلاستيكي كبير و قم بإزالة الكيس بمجرد ملاحظة نمو جديد .

7) ضع الأصيص تحت ضوء النهاري ليس الشمس المباشرة .

معلومات هامة :

- أفضل وقت لأخذ القطع هو فصلي الربيع والصيف. ومع ذلك، يمكنك أخذ قصاصات وتجذيرها على مدار السنة.

- يستغرق التجذير حوالي 2-4 أسابيع.

- يمكن تجذير معظم فسائل الكوليوس بسهولة في الماء.

مع تغيير الماء كل يوم. ضع قصاصات الكوليوس في إناء به حوالي بوصة من الماء .



عن مكافحة ديدان الطماطم عضويا

كالي كيم – بستانية أمريكية

ديدان الطماطم إنهم أساتذة التنكر،

ويمتزجون بسلاسة مع نباتاتك، ويتركون دليلين واضحين في أعقابهم: الفروع الخالية من الاوراق والفضلات السوداء الكبيرة.

كيف تتم المكافحة بدون استخدام مبيدات كيميائية :

اولا الجمع اليدوي للديدان :

فحص الورق الطماطم ثم انزعها (أستخدم ملقطًا) و تجميعها و النقل إلى منطقة بعيدة عن حديقتك .يعمل هذا بشكل جيد إذا كان لديك عدد قليل فقط، ولكن ليس مع اعداد كبيرة

ثانيا استخدام مستخلص حيوي :

منتج يباع جاهز فى أمريكا يحتوي على سبينوساد

Spinosad

وهي بكتيريا تعيش في التربة بشكل طبيعي وتم جمعها من معمل

يتم استخدام المنتج كوسيلة رش سريع، وبعد بضع ساعات، ستتوقف الديدان الطماطم عن التغذية على نباتات الطماطم وتواجه مصيرها . رش دائمًا في الصباح أو في المساء، وليس في وقت حرارة النهار.



حل بعض مشكلات شجر الحمضيات

مونتى دون – بستاني بريطاني

سقوط الأوراق:

هذه علامة على الإجهاد بسبب الحرارة الزائدة أو البرودة أو الري غير الصحيح أو نقص الرطوبة، ولكنها ليست كارثة. معرفة ما إذا كان تقليل الري وزيادة الرطوبة يساعد

الأوراق اللزجة:

يمكن أن تكون علامة على وجود البق الدقيقي في الحمضيات أو الحشرات القشرية، التي تزدهر في الظروف الدافئة والرطبة. فهي تفرز ندوة عسلية لزجة والتي بدورها تنمو عليها العفن الهبابي . اغسل الأوراق بين الحين والآخر بمحلول صابوني، وقم بتقليمها لتحسين التهوية و تكون المكافحة الحيوية والدعسوقات فعالة

تلف الأوراق:

تحفر يرقات حفار أوراق الحمضيات قنوات في الأوراق. تقليم في الخريف، وإزالة جميع المواد التالفة

الأوراق الصفراء:

يمكن أن تكون علامة على سوس العنكبوت الأحمر، والذي يمكن السيطرة عليه بشكل أفضل باستخدام الضوابط الحيوية والرطوبة العالية. قد تعاني الحمضيات أيضًا من الإصابة بالكلور لأنها لا تتحمل الجير. يمكن أن تؤدي أيضًا المسودات أو درجات الحرارة المنخفضة أو الإفراط في الماء أو التغذية السيئة إلى اصفرار الأوراق

كيف تجعل حديقتك مقاومة للجفاف

كوستا – بستاني استرالي

يوجد مشكلة فى شرق استراليا وهو نقص موسم الامطار

ومع الإعلان عن الجفاف في نيو ساوث ويلز وما يقرب من 60% من ولاية كوينزلاند، ومع تعرض أجزاء من فيكتوريا لنقص في هطول الأمطار لمدة عام واحد كل 20 عاماً، فإن نقص المياه منتشر على نطاق واسع.

وبالتالي يقترح كوستا خطوات للحفاظ و حماية الحدائق من الجفاف

ما هي الخطوة الأولى؟

إن أفضل عامل مقاوم للجفاف ليس بالضرورة الماء.

"أهم شيء عليك القيام به هو استخدام السماد العضوي، لأنه بمثابة الإسفنج الموجود تحت الأرض بعيدًا عن التبخر ويمنح الماء الفرصة للبقاء هناك والحفاظ على درجة حرارة لطيفة."

و إن المواد العضوية يمكن أن تكون سهلة مثل تركيب صندوق سماد أو مزرعة دود صغيرة وإدخال دلو في المطبخ لجمع بقايا الطعام.

"عندما تضع ذلك تحت المهاد ، فإنه سيحتفظ بالرطوبة."

* (المهاد هو المالش Mulch = عبارة عن طبقة سطحية تغطي سطح التربة هدفها تحتفظ بالرطوبة وتمنع نمو الحشائش مثل استخدام الحصي فوق سطح التربة مع النباتات الصبارات و العصاريات)

وقال: "لا تسقي في منتصف النهار، اسقِ قبل الثامنة صباحًا وبعد السادسة مساءً".

"ابذل قصارى جهدك حتى لا تسقي كل الأوراق، لأنها [يمكن] أن تحتفظ بالرطوبة التي يمكن أن تولد الفطريات وغيرها من المشاكل.

"اروِ الأرض بدلًا من سقي الحديقة بأكملها."

وقال كوستا إن نظام الري الآلي يمكن أن يكون خيارًا ذكيًا. لأنه يمكنه توصيل الرطوبة مباشرة إلى النباتات وفقًا لأوقات محددة.

ما هي الخطوة الثانية ؟

استخدام نباتات مقاومة للجفاف مثل النباتات التي تنمو فى حوض البحر المتوسط

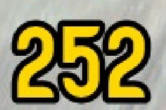
و ينصح كوستا المبتدئين والبستانين البدء في النظر إلى مناخات أخرى مماثلة مثل البحر الأبيض المتوسط والمكسيك وجنوب إفريقيا - هناك نباتات يمكنك الحصول عليها والتي ستناسب هذه الظروف المماثلة.

أمثله هذه النباتات

Mediterranean: rosemary, oregano, lavender, thyme, euphorbia, buxus

Mexican: agave americana

Californian: asters, artemesia and lots of salvias




ساحة الهوايات
هواية الرسم

الفنان : ألكسندر أفيرين

ألكسندر أفيرين / Александр Aveгин ولد في 1945 نوجينسك بالقرب من موسكو. الموضوع الرئيسي للوحة ألكسندر أفرين هو مشاهد النوع مع السيدات الروسيات الساحرات مقابل المروج والحدائق المزهرة وسواحل الأنهار المظللة والمناظر الطبيعية البحرية. تمتلئ لوحاته بالدفء الصادق والمشاعر الودية تجاه الأطفال.

تعلم أفرين أسلوبه من الرسام ديمتري يورونتنوف في مدرسة الفنون الجميلة "تذكار دي إيان 1905" في موسكو. وهو عضو في جمعية الرسامين في موسكو، وقد عرض أعماله معه في العديد من المناسبات. لسنوات عديدة تخصص في الصور الشخصية. أسلوبه واقعي تمامًا، مع تأثير قوي للرسامين الروس في أواخر القرن التاسع عشر، وعادةً ما يصورون مشاهد محلية في شفق ناعم. لوحاته الواقعية نموذجية للوحات نهاية القرن التاسع عشر. مثل بافيل فيدوتوف، الرسام المفضل لدى أفرين، فهو يعمل في الخارج في الهواء، مستخدمًا البيئة المحيطة لإلهام الفرشاة وإكمال العمل.











































SAVE THE PLANET

التوعية البيئية

كيف يمكننا أن نكون جزءا من التغيير ؟

EARTH DAY

كيف يمكنني المساعدة في حماية الأرض؟



١. التقليل، إعادة الاستخدام، إعادة التدوير:

يُمكن التخفيف من كمية النفايات عن طريق إعادة تدوير المواد مثل الورق والبلاستيك والزجاج والمعادن . بالإضافة إلى ذلك، يُمكنك محاولة إعادة استخدام العناصر متى أمكن ذلك بدلاً من التخلص منها.

٢. الحفاظ على المياه:

يُمكنك استخدام الماء بحكمة عن طريق إصلاح التسربات، وتقليل مدة الاستحمام، وإغلاق الصنبور أثناء تنظيف الأسنان أو غسل الأطباق.

٣. توفير الطاقة:

أطفئ الأضواء والإلكترونيات والأجهزة عند عدم استخدامها . كما يُمكنك استخدام الأجهزة والمصابيح الكهربائية ذات الكفاءة الطاقوية لتقليل استهلاك الكهرباء.

٤. استخدم وسائل النقل المستدامة:

اختر وسائل النقل البديلة مثل المشي، وركوب الدراجة، والمواصلات العامة بدلاً من الاعتماد على السيارة الخاصة. يُمكن أن يُساهم هذا في تقليل التلوث الهوائي وتوفير الطاقة.

٥. زرع الأشجار:

تمتص الأشجار غاز ثاني أكسيد الكربون وتُنتج الأكسجين، لذا يُمكنك المساهمة في هذه العملية عن طريق المشاركة في فعاليات زراعة الأشجار أو ببساطة زرع الأشجار في حديقتك أو مجتمعك.


SAVE MARINE LIFE
STOP POLLUTION
RECYCLE
GLASS
PAPER
PLASTIC
BOTTLES
GROW MORE TREES
RECYCLE WATER
SAVE WATER
NO TO PLASTIC
DO NOT LITER
SAY NO TO SINGLE USE PLASTIC

٦. دعم الممارسات المستدامة:

اختر المنتجات والشركات التي تُعتني بالبيئة، مثل الزراعة العضوية، والتعبئة الصديقة للبيئة، واستخدام مصادر الطاقة المتجددة.

٧. تثقيف الآخرين:

شارك المعرفة وانشر الوعي حول القضايا البيئية، وحث الآخرين على اتخاذ إجراءات لحماية الأرض.

تذكر، كل إجراء صغير يمكن أن يحدث فرقاً كبيراً في صحة وسلامة كوكبنا. على الرغم من أن بعض الخطوات قد تبدو بسيطة، إلا أن تأثيرها الإيجابي يمتد بعيداً. على سبيل المثال، عندما تقلل من استهلاك المياه أو تعيد تدوير النفايات، فإنك لا تقوم فقط بالمساهمة في الحفاظ على الموارد الطبيعية، بل تقوم أيضاً بتقليل بصمتك البيئية وتخفيف الضغط على البيئة.

القليل من الوعي والجهد يمكن أن يذهب بعيداً. عندما تشارك المعرفة حول الطرق التي يمكن للأفراد أن يساهموا في حماية البيئة، فإنك تساعد في بناء مجتمع أكثر وعياً ومسؤولية. لذا، دعونا نعمل معاً لتبني عادات حياتية صحية لنا وللكوكب، لأن كل إجراء يهم!



بقلم : مادلين أبو شقرا

متخصصة بالعلوم الإجتماعية وعلم النفس اجتماعي - لبنان

٢٩ - ٤ - ٢٠٢٤




SAVE
our
PLANET



الاسلة و الاجابات

محتوي اسئلة العدد

السؤال الاول : مشكلة اكاروس العنب و العلاج

السؤال الثاني : مشكلة ذباب القرعيات و العلاج

السؤال الثالث : مشكلة تنفيل الخيار و العلاج

السؤال الرابع : مشكلة تقوس ثمار الخيار و العلاج

السؤال الخامس : أسباب الطعم المر بعض الثمار

السؤال السادس : كيفية استخدام سواد الدواجن طوال العام

السؤال السابع : مشكلة القلب الاجوف فى البطيخ

السؤال الثامن : انواع الازهار التي يمكن استهلاكها

السؤال التاسع : كيف نجعل النباتات تقاوم الاجهاد الحراري خلال اشهر الصيف

السؤال العاشر : أسباب افتراس الدواجن بعضها البعض

السؤال الاول : مشكلة اكاروس العنب على شجيرات العنب و العلاج المشكلة ؟

التعريف :

اكاروس العنب (او حلم العنب) هو عنكبوت صغير جدا بالحجم يوجد فى مجموعات كبيرة وهو من مفصليات الأرجل ومن ضمن الافات النباتية التي تهاجم كروم العنب

الاعراض :

أعراض الإصابة باكاروس العنب من خلال مهاجمة الحيوان الكامل وغير الكامل (الطور الضار) لأوراق وأغصان العنب. بعد ذلك، تمتص الأطوار الضارة العصارة النباتية الخلوية وخاصة ما بين أنسجة الخلايا البرانشمية، فتجف الأوراق وتشحب إلى حد كبير ويمكن للمزارع ملاحظة ذلك بسهولة. قد تتساقط الأوراق المصفرة المحترقة تباعًا من فروع وأغصان الكرمة. تتميز الإصابة بهذا الأكاروس بأن الأوراق تظهر كما لو أنها صدئة أو محترقة بلون أرجواني بني، أو محاطة بقشور بنية متماوتة. كما تنجم عن الإصابة حالة ضعف عامة للكرمة، فتتشوه الثمار نفسها وتصبح غير صالحة للتسويق والأكل والقطاف، ويقل مردود المحصول الكلي من العنب.

المكافحة :

تتم مكافحة وعلاج اكاروس العنب من خلال رش فروع وأغصان الكرمة بالمبيد جهازي متخصص لمكافحة الأكاروسات العناكب.

او استخدام صابون بوتاسي (صابون الزراعي) مع تغطية سطح التربة بالمشمع البلاستيكي اثناء رش الصابون على الورق و الاغصان

مع تجميع الاوراق الجافة اسفل كروم العنب و يتم حرقها


علامات اكاروس العنب

السؤال الثاني : مشكلة ذبابة القرعيات على الكوسة و كيفية علاج المشكلة والوقاية منها ؟

التعريف :

ذبابة القرعيات Dacus ciliatus Loew: هي أفة نباتية صغيرة بالحجم تهاجم جميع ثمار العائلة القرعية بما فيها الكوسة و تنتشر في معظم الدول العربية مثل مصر (ظهرت لأول مرة في مصر عام ١٩٤٧م و سجلت في مصر لأول مرة في عام ١٩٥٣م). كما تنتشر في سوريا و فلسطين و السعودية و اليمن.

أعراض الاصابة :

تظهر الاصابة على ثمار الكوسة بوجود ثقوب و الثمار من الداخل يوجد فيها اثار للعفن و شكل الثمار تالف و صفراء

المكافحة :

اثناء زراعة العائلة القرعية يجب استخدام شبك لتغطية النباتات وذلك يمنع الفراشات و الذباب من وضع البيض على الثمار او الورق

وكذلك استخدام زيوت لها تاثير طارد للحشرات مثل زيت النيم مع محلول صابوني للرش على اوراق النبات

او استخدام الاصقات الصفراء لجذب الذبابة وتلتصق عليها وتنتهي دورة حياتها

مع تجميع الثمار التالفة وحرقها فى مكان بعيد لانها تحمل بيوض الذبابة


علامة ذبابة القرعيات

السؤال الثالث : مشكلة تنفيل ثمار الخيار و كيفية علاج هذه المشكلة ؟

التنفيل هي ظاهرة طبيعية تحدث نتيجة عدة اسباب :

مشكلة فى الصفات الوراثية للصنف (عيب الصنف)

- الفروق الكبيرة في درجات الحرارة المختلفة بين الليل والنهار

-ارتفاع نسبة الرطوبة الجوية حول النباتات

-عدم الانتظام في الري واختلاف الفترة الزمنية بين الرية والأخرى.

-استخدام الاسمدة بصورة عشوائية وغير صحيحة، وعدم الانتظام في تسميد النبات.

العلاج و لتجنب هذه المشكلة :

الاعتماد على زراعة اصناف موثوق فيها

- يرش نبات الخيار بمثبت الأزهار وبعدها يرش النباتات بالكالسيوم والبورون.

-الامتناع تماما عن التسميد الازوتى من بعد العقد و تكوين الثمار

- تخفيض معدل الري عن المعتاد "تصويم النبات" على ان يكون الري اخر اليوم.

السؤال الرابع : مشكلة تقوس ثمار الخيار و كيفية علاج هذه المشكلة ؟

اولا - مشكلة فى نقص عنصر من عناصر النبات وينتج عنها شكل معين لثمار الخيار :

- اعوجاج وتقوس الثمار "شكل حرف الراء":

يرجع هذا الشكل من أشكال التشوه إلى نقص عنصر الكالسيوم.

- اعوجاج الثمار "شكل حرف الواو":

يعود لنقص إمداد المحصول بعنصر النيتروجين .

- تشوهات "الشكل الكمثري":

وفيه تكون الثمرة ضخمة ومنتفخة من أسفل، ورفيعة ومُدببة من الأعلى، نتيجة نقس إمداد المحصول بعنصر البوتاسيوم

- الثمرة الباهتة: ويرجع هذا التشوه إلى النقص الشديد في عنصر الماغنسيوم .

ثانيا – التشوهات الحشرية

نتيجة الاصابة ببعض الافات النباتية مثل التربس

العلاج :

ملاحظة النبات اثناء النمو و اثناء تكوين الثمار و مراجعة برنامج التسميد الخاص بالنبات ودرجات بي اتش التربة

اذا ظهرت بداية اعراض نقص عناصر يتم تعويض النبات بالعناصر الكبري والصغري و ضرورة مكافحة الافات سريعا


اشكال تقوس الخيار
288

السؤال الخامس : لماذا يظهر احيانا الطعم المر في بعض ثمار الخيار ؟

سبب الطعم المر في الخيار هو انتاج النبات لمادة الكوكوربياسين

وهي مادة شديدة المرارة موجودة في الساق والأوراق إلا أن جزء منها ينتقل للثمار ويسبب هذه المرارة و من أسباب انتقال هذه المادة للثمار :

تذبذب في درجات الحرارة - العطش عدم انتظام عملية الري . - ارتفاع الرطوبه النسبيه عن الحد المسموح - ارتفاع درجات الحرارة صيفا والنهار الطويل - الإصابة الفطريه بالبياض الزغبي - نقص العناصر الصغري وخاصة البورون.

السؤال السادس : كيفية استخدام سواد الدواجن طوال العام ؟

بشكل عام يتم استخدام سماد الطبيعي لسواد الدواجن بشكل اساسي خلال فصل الشتاء و يتم اضافته حول الاشجار او على حواف البوتات بعيد عن ساق النبات ... ولكن من الممكن استخدامه طوال العام باشكال اخري مثلا :

- خلال اشهر الصيف يتم نقع سواد الدواجن فى المياه لمدة يوم بالكامل ثم يستخدم المنقوع في سقي التربة النباتات مرة بالشهر
- اضافته من ضمن مكونات عمل الكمبوست المنزلي
- استخدام سواد الدواجن اذا كانت بكمية كبيرة فى عمل (البيوجاز) في صورة محطة مصغرة للقري وهو عبارة عن تخمر لا هوائي للمخلفات (مخلفات حيوانات المزرعة) و ينتج غاز قابل للاشتعال (غاز الميثان) وايضا ينتج سائل البيوجاز الذي يستخدم فى تسميد النباتات
- تجفيف سواد الدواجن تحت الشمس المباشرة لتحويله الي بودر ثم يتم استخدامه بكمية اقل خلال اشهر الصيف

السؤال السابع : مشكلة القلب الاجوف فى البطيخ

القلب الأجوف هي حالة فسيولوجية تحدث في ثمار البطيخ يكون فراغ داخلي في لحم البطيخ

اسباب هذه الظاهرة كالاتي :

تذبذب الري اثناء تكوين الثمار – فرق في درجات الحرارة بين الليل و النهار اثناء التزهير والعقد الثمار – نقص في عنصر البوتاسيوم والكالسيوم بالمرحلة الاخيرة من نمو النبات

علاج المشكلة : استخدام سماد سترات بوتاسيوم و سماد كالسيوم بورون تجنب التعطيش او زيادة الري

للمستهلك اذا وجدت هذا النوع من البطيخ بالسوق هذا البطيخ أمن ليس مسرطن او مهرمن كما يشاع من معلومات خاطئة متداولة



السؤال الثامن : انواع الازهار التي يمكن استهلاكها ؟

الازهار التي يمكن استخدامها في اعداد الوجبات او المشروبات هي الازهار الامنة للانسان وتسمي بالانجليزية **Edible flowers**

مثلا

- ازهار الياسمين (ما عدا الياسمين الهندي = البلوماريا هو نبات سام وليس من ضمن عائلة نبات الياسمين) يتم تجفيف الازهار وطحنها من ثم صناعة شاي الياسمين او اضافة الازهار الطازجة مع الشاي
- ازهار النباتات العائلة القرعية مثل ازهار الكوسة او الخيار
- ازهار الرمان بعد تجميع والتجفيف لعمل شاي
- ازهار الكركدية (وهي مختلفة عن ازهار نبات الهيبسكس الزينة) لعمل مشروب الكركدية
- ازهار بعض الاعشاب بعد قرطها من النبات مثل شماريخ الزهرية للريحان و لافندر
- ازهار البابونج
- ازهار عباد الشمس لعمل Sunflower petals jelly
- ازهار الاقحوان لعمل شاي مجفف chrysanthemum flower tea



السؤال التاسع : كيف نجعل النباتات تقاوم الاجهاد الحراري خلال اشهر الصيف

يوجد فرق كبير بين (مدة الشمس) و (قوة الشمس) بالنسبة للنباتات النباتات المحبة للشمس المباشرة لفترات طويلة مدة الشمس بداية من 4 او 5 ساعات ل طول فترة النهار يوميا لكن .. الشمس تكون قوية لما تكون عمودية على الارض (فترة الظهيرة خلال اشهر الصيف) ومعاها تزيد درجات الحرارة الارض و ترتفع درجات حرارة التربة مع تيار هواء ساخن = شوب و نتيجة لذلك تجد نباتات فى حالة ذبول بالرغم انها محبة للشمس وهي مشكلة الاجهاد الحراري ونباتات اخري تنتهي موسمها الشتوي مع الحرارة العالية ويوجد بعض من النباتات من الطبيعة تتحمل الاجهاد الحراري وهي نباتات الصحاري

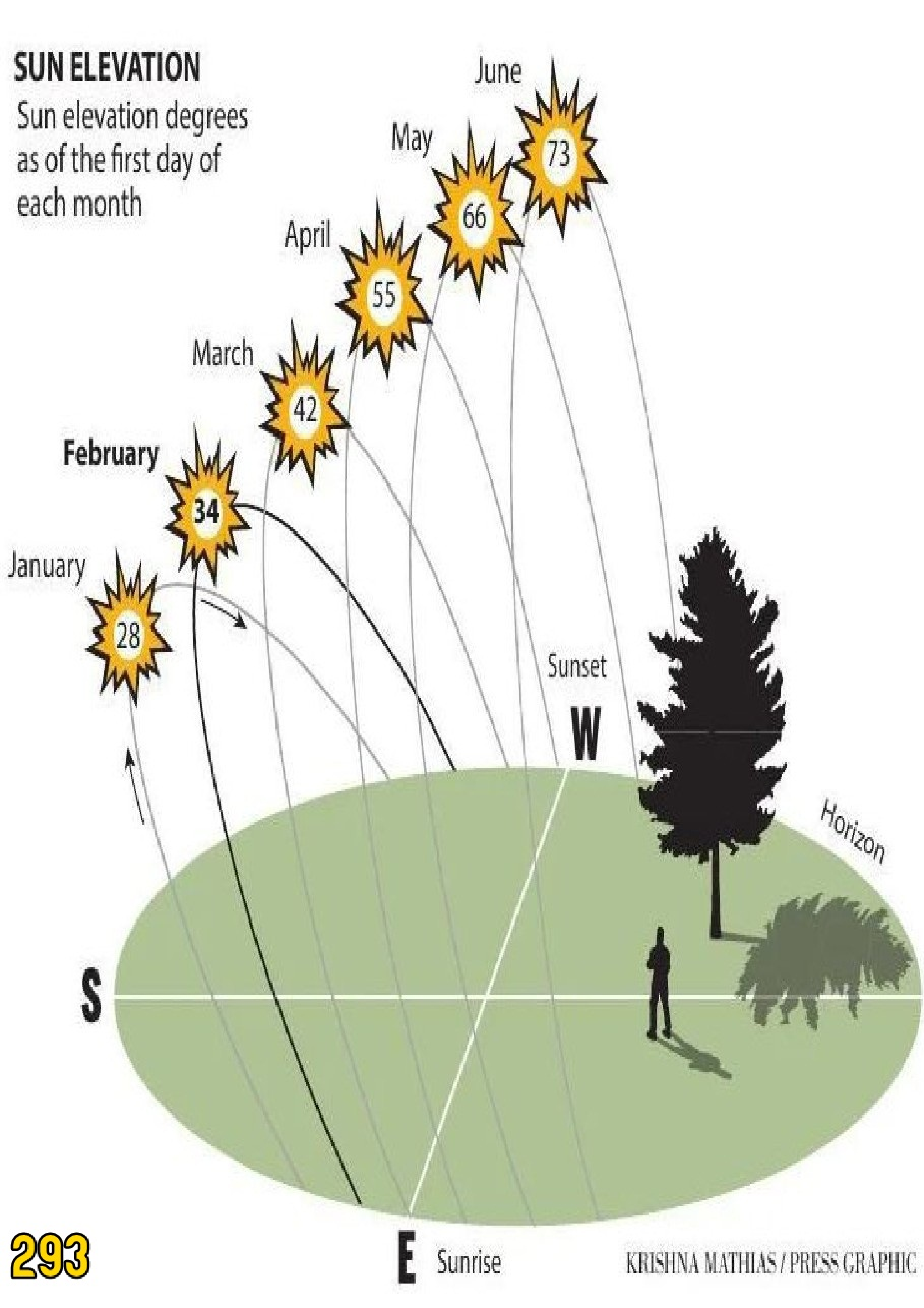
.

حل مشكلة ؟

حسب ظروف البيئة اذا موقعك او مكانك ترتفع فيه درجات الحرارة بالصيف بداية من الاربعين مئوي او قريبة منها تعمل الاتي :

لو نباتات فى الاصيص او مقاوير يتم نقل النباتات فى مكان بعيد عن فترة الظهيرة او اذا كان سطح بيت تستخدم شبك تظليل يخفف من قوة الشمس على النباتات او اذا كان بلكونة جهه قبلية = جنوب البوصلة تستخدم ستائر من قماش التول الخفيف الابيض بفترة الظهيرة

تغطية سطح التربة ب بالحصي او الجرش بعد الغسل طبقة واحده لتقليل من فقد السريع للرطوبة و السقي التربة عادة باول المساء او بالصباح الباكر و لا تستخدم اسمدة عضوية جافة او سماد طبيعي خلال اشهر الصيف بجوار نبات مزروع انما سوائل عضوية و استخدام سماد (احماض امينية) رش ورقي (بشرط الورق يكون سليم خالي من الامراض الفطرية) لجعل النبات يتحمل الاجهاد حراري


SUN ELEVATION
Sun elevation degrees as of the first day of each month
June
73
May
66
April
55
March
42
February
34
January
28
Sunset
W
Horizon
S
E
Sunrise
KRISHNA MATHIAS / PRESS GRAPHIC

السؤال العاشر : مشكلة افتراس الدواجن لبعضها البعض ؟

ظاهرة «الافتراس» في طيور البط أو والفراخ والكتاكيت،

هذه الظاهرة تحدث في مختلف الأعمار، حيث يقوم الطائر بنقر بعضه البعض، أو نهش أصابع أرجل الكتاكيت الأخرى أو إزالة الريش أو نهش منطقة الجناح، ويبدأ النقر في فتحه المجمع، ومع تقدم الحالة وازدياد النهش تنكشف الأمعاء وتسحبها الطيور إلى الخارج، ما يؤدى إلى نفوق الطائر.

هذه الظاهرة ترجع إلى عدة أسباب منها:

1- قلة العلف التي يتم تقديمها للطائر.

2- نقص في بعض الأملاح والفيتامينات.

3- ضيق المكان الذي تتم تربية الطيور فيها.

4- عدم جمع البيض من مرقد الطيور وتركه لفترات طويلة.

5- التخلص من الطيور النافقة والميتة من العنابر أو عشش الدواجن.

6- ارتفاع درجات الحرارة تزيد من ظاهرة الافتراس، بالإضافة إلى قلة التهوية.

7- الإضاءة الشديدة.

8- تجويع الطيور لفترات طويلة


GRADE A+
تقدم لكم
غطاء سرير / لحاف
محسن للتربة
SoilPlus
لفات عزل حراري
للاستفسار و التواصل
+ 96181465665
www.gradeaplus.net
Email : gradeAplus.22@gmail.com
info@gradeaplus.net

مشتل ابو داوود لنباتات الزينة



للاستفسار و التواصل

https://www.facebook.com/gana.plants

صفحة : مسابقة الرسم

Drawing Competition

تتشرف ادارة الصفحة بتقديم دورة لتعلم أساسيات الرسم من الصفر للمبتدئين مع منح شهادة وكذلك تقديم مسابقة رسم و منح جوائز للفائزين و شهادات تقدير وهي مسابقة رسم سنوية تقدم للموهوبين من جميع الدول العربية بأسم المرحوم الحاج محمد يوسف الدهيبي - دولة لبنان بهدف تشجيع المواهب الصغيرة والشابة على ممارسة هواية الرسم وتقديم افضل ما لديهم من لوحات رائعة

فى نهاية الدورة ستحقق لك الكثير من المكتسبات

- ستتمكن من رسم كل شيء تقريبا.
- ستتعرف على الطريقة الصحيحة لاستخدام المرجعية.
- التمكن من رسم ما تراه و ما تراقبه باستخدام أساسيات الرسم.
- تعلم رسم الخطوط الأساسية و الأشكال الأساسية.
- فهم أساسيات الحجم و الضوء و الظل و التركيب.
- اكتساب الثقة الكافية لتعزيز تعلمك الفني في أي موضوع.
- معرفة أن كل شيء مصنوع من بعض الأشكال الأساسية



لمراجعة الكتب و الروايات

https://www.youtube.com/@read_with_Madeleine

https://www.instagram.com/read_with_madeleine



Jona Candles

تقدم الشموع العطرية للغرفة

و الحدائق المنزلية _ مصر

https://www.facebook.com/Jonacandles

شموع عطرية طاردة للذباب و الناموس ذات روائح عطرية طبيعية

أمنة بدون كيماويات

The Egyptian Garden Talk



محمد السيد مهندس زراعي مصري .. مرحبا بك فى مدونتي التي تستعرض مواضيع مختلفة متعلقة عن هواية البستنة و التعرف على انواع النباتات و رعايتها و يوجد قسم خاص عن فهم انواع الاسمدة وكيفية تسميد النباتات و قسم لمشاهدة برامج متنوعة عن البستنة و قسم للاستماع الى راديو زراعي و قسم لقراءة كتب الزراعية و البستانية و المواقع المتعلقة بالبستنة

يمكنك تصفح للقراءة او ارسال الاستفسار عبر المدونة

https://thegardenwithmohammed.blogspot.com